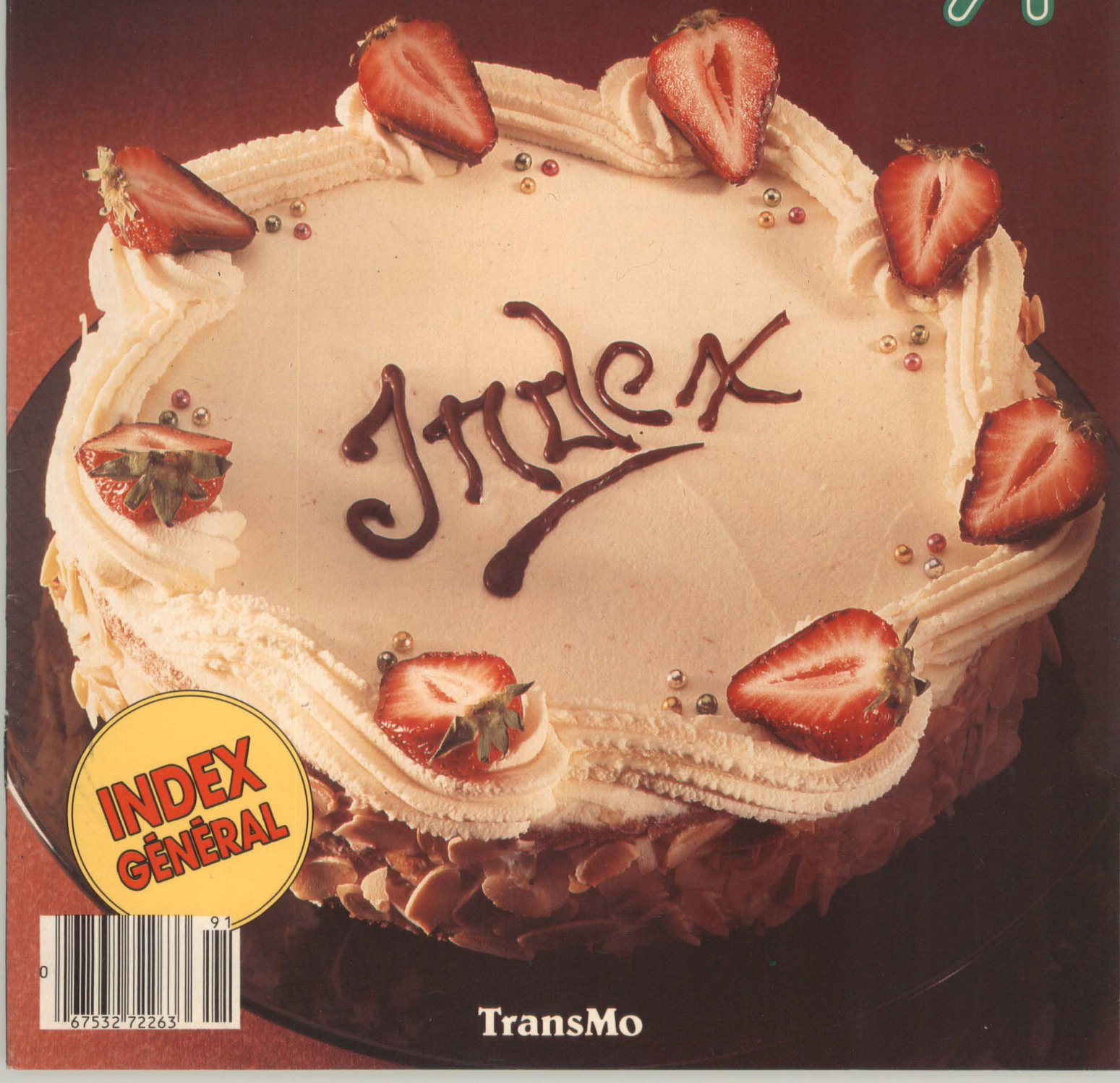
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

91



INDEX GÉNÉRAL

0 67532 72263 91

TransMo

MICRO-ONDES

L'utilisation de l'index:

Index des rubriques. Les trois premières pages énumèrent les sujets traités dans chaque rubrique.

Dans l'**Index alphabétique** figurent les recettes classées par ordre alphabétique et quelquefois par catégories (ex.: les gâteaux dans la rubrique des desserts).

Techniques de cuisson illustrées. Un guide pratique des techniques de cuisson.

Le **glossaire** regroupe les termes spécifiques à la cuisson aux micro-ondes.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

Volume	*Pages*
1	*1 à 360*
2	*361 à 720*
3	*721 à 1080*
4	*1081 à 1440*
5	*1441 à 1800*
6	*1801 à 2160*
7	*2161 à 2496*

Page couverture: la recette du gâteau de fête se trouve à la page 2524.

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN OCT 87

« © Publié par Les Éditions Transmo (1987) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Chers lecteurs,

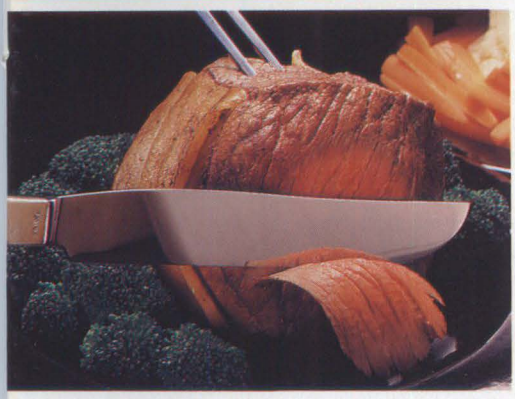
Voilà que se termine la collection régulière en fascicules **Micro-Ondes.** Nous espérons vous avoir offert un recueil de recettes qui vous servira pour plusieurs années à venir.

Nous souhaitons toutefois vous informer que Micro-Ondes reviendra sous forme de spéciaux dans les mois qui suivent et que ceux-ci sauront sûrement vous plaire durant vos festivités où tout simplement pour vos repas de tous les jours.

À bientôt!

INDEX PAR CHRONIQUE

Viande, volaille et poisson



FASCICULE		PAGE
1	Le poulet aux micro-ondes	10
2	Boéuf braisé	51
3	Côtelettes de porc	57
4	Les pains de viande	109
5	Morceaux de poulet	121
6	Cuisson du poisson entier	145
7	Agneau rôti et braisé	169
8	Le jambon	220
9	Languettes de boeuf	230
10	Les côtes levées	277
11	Escalopes de veau	285
12	Les côtelettes d'agneau	315
13	Pâtés faciles à réussir	337
14	Le poisson en casserole	373
15	La dinde en morceaux	397
16	Le boeuf rôti	442
17	Les fruits de mer 1	468
18	Le canard en morceaux	478
19	Poulet désossé et farci	518
20	La cuisson du foie	547
21	Des biftecks de choix	572
22	De la viande hachée à toutes les sauces	607
23	Le gibier à plume	619
24	Filets de poisson à chair blanche	641
25	Le filet de porc	679
26	Cuisson de la dinde	706
27	Ragoûts et plats en casserole	736
28	Darnes de poisson à chair blanche	770
29	Les pilons de volaille	777
30	Les caris	824
31	Côtelettes de porc en casserole	852
33	Les pétoncles	902
34	La cuisson des poussins	930
35	Les côtelettes de veau	968
37	Roulés de volaille	1011
38	Le crabe	1042
40	Un festin de sole	1086
41	Côtelettes d'agneau	1118
42	Cuisson à l'étouffée	1137
43	Les rouelles de veau	1170
44	Cuisson du canard	1216
45	La truite aux micro-ondes	1236
46	Le boeuf à toutes les sauces	1249
47	Le poulet rôti	1300
48	Le porc en casserole	1328
50	Les rognons	1384
51	Le poulet farci	1389
53	Darnes de saumon	1446
54	Pour les mordus du boeuf	1474
56	L'agneau au menu	1538
57	Le porc dans votre assiette	1553
59	Le poulet sous un jour nouveau	1627
60	Du veau à volonté !	1642
62	Du boeuf haché dans votre assiette	1703
63	Le homard	1740
65	La cuisson du lapin	1782

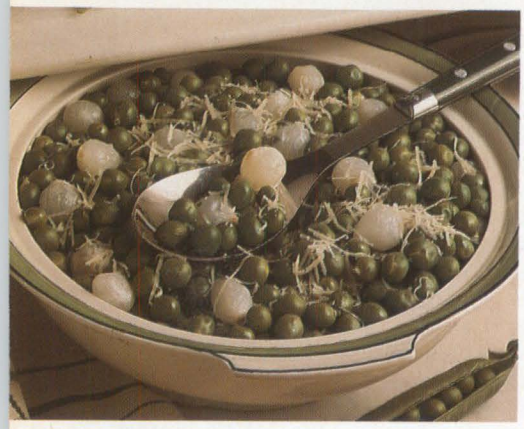
Pâtisserie et desserts

FASCICULE		PAGE
2	Pâte et flans sucrés	29
3	Crèmes-dessert	70
4	Cuisson et glace d'une génoise	95
5	Desserts aux fruits	113
6	Des biscuits pour tous les goûts	141
7	Des pains pour le thé	181
9	Confiseries	242
10	Les sauces pour desserts	257
11	Petits gâteaux et biscuits	291
12	La préparation du pain	309
13	Petits gâteaux	340
14	Les gâteaux au fromage	384
15	Les flans	404
16	Les scones	422
17	Des desserts d'été	445
18	Des craquelins savoureux	497
19	Les pizzas	501
20	Des confiseries fines	540
21	Des gâteaux de fête	557
22	Des desserts du monde entier	588
23	Des petits gâteaux secs	636
25	Les poudings	692
26	Desserts mousseline	697
27	Des gâteaux ingénieux	744
28	Poudings aux grains	754
29	Les quiches	799
30	Faites provision !	805
31	Des poudings au suif	857
32	Les canapés	884
33	Des gâteaux pour une grande tablée	912
34	Les crèmes-desserts	917
35	Glaces à l'américaine 1	964
36	Les pains européens 1	980
37	Gâteaux de Savoie	1024
38	Biscuits sortis du réfrigérateur	1052
39	Croustillants aux fruits	1068
40	Muffins	1104
42	Petits fours	1154
44	Poudings au pain 1	1193
47	Pains de fruits et de légumes	1296
49	Gâteaux prêts en un tournemain	1343
50	Flans et tartes	1379
52	Les gâteaux aux fruits	1431
53	Les poudings au pain 2	1464
55	Gâteaux et brioches	1497
56	Glaces à l'américaine 2	1530
58	La décoration des tartes	1590
59	Gâteries pour petits et grands	1622
61	Légers... et délectables	1665
62	Des pains vite faits	1693
64	Les pains européens 2	1754
65	Les pains d'épice	1796

Recette classique

FASCICULE		PAGE
53	Le gratin dauphinois	1452
63	Savarin aux fruits	1732
65	Sole Véronique	1790
66	Coq au vin	1806
68	Légumes à la grecque	1862
69	Tourte au boeuf et aux rognons	1902
72	Soupe au pistou	1974
74	Terrine aux quatre légumes	2030
75	Escalopes de veau au marsala	2074
77	La vichyssoise	2120
78	Bifteck aux huîtres	2142
79	Charlotte russe aux fraises	2166
82	Soufflé à la milanaise	2266
84	Escalopes de boeuf aux olives	2316
87	Le cassoulet	2406

Fruits et légumes



FASCICULE		PAGE
1	Cuisson de base des légumes	22
2	Pommes de terre bouillies et cuites au four	34
3	Cuisson des haricots	73
4	Les pommes	85
5	Cuisson du chou-fleur	117
6	Asperges	166
7	Les légumes verts	186
8	Champignons cuits aux micro-ondes	205
9	Tomates	225
10	Les oignons	272
11	Carottes	298
12	Les fraises	319
13	Artichauts	348
14	Les pois	380
15	Les courgettes	408
16	La rhubarbe	437
18	Pêches, brugnons, abricots	473
19	Légumes combinés	522
20	Petits fruits de saison	552
21	La cuisson des confitures	568
22	L'aubergine	602
23	Les groseilles et les baies	624
24	Préparation et cuisson des gelées	646
25	Le maïs sucré	674
26	Cuisson des chutneys	712
27	Les poires	726
28	Des salades chaudes	773
30	Panais, rutabagas, navets	829
31	Les noix 1	838
32	L'ananas	861
33	Les fruits en sirop	889
34	Les choux de Bruxelles	926
35	Les fruits secs aux micro-ondes	958
36	Les agrumes 1	989
37	Cuisson des poireaux	1020
39	Cuisson du brocoli	1062
40	Les bananes aux micro-ondes	1081
41	Le céleri aux micro-ondes	1132
42	Légumes farcis	1142
43	Des fruits, des fruits, des fruits !	1174
44	Poivrons doux	1198
45	Les fruits tropicaux	1240
46	Les courges 1	1254
47	Les prunes	1277
48	Le chou	1310
49	Les agrumes 2	1333
50	Où il est question d'ail	1366
51	Des légumes frais dans votre assiette	1394
52	Les gelées et confitures	1417
53	Purées de fruits et sirops	1441
54	Légumineuses au goût du jour	1469
55	Les cerises	1510
56	Les betteraves	1534
58	Salades cuisinées	1581
60	Potages de légumes	1660
61	Légumes exotiques	1674
62	Des fruits en entrée	1698
64	Relishs et marinades	1772
66	Les noix 2	1801
71	La citrouille	1941
75	Une réception haute en couleurs	2065
82	Le céleri-rave	2262
87	Le fenouil	2402

Recette vedette

FASCICULE		PAGE
1	Gâteau glacé au chocolat	26
3	Fondants chocolat et noix	65
4	Darnes de saumon	92
6	Lasagne à la bolonaise	153
8	Gâteau au fromage	210
9	Filets de sole, sauce au vin	246
11	Boeuf bourguignon aux tomates	296
15	La bouillabaisse	402
16	Meringues à la crème	440
18	Mousse de poisson	486
20	Tranches de jambon, sauce au cidre	538
21	Casserole à la polonaise	566
23	Poulet à l'indienne	634
24	Diplomate au chocolat	654
25	La paella	682
27	Carré d'agneau	734
29	Gâteau praliné surprise	786
31	Canardeau à l'orange	844
33	Soufflé aux fines herbes	900
35	Vivaneau en papillote	956
36	Couronne aux fruits	978
38	Gâteau aux feuilles de roses	1034
40	Gâteau au fromage citronné	1096
42	Biftecks hachés au bacon	1152
44	Gâteau à l'abricot	1214
46	Bagatelle aux fruits rouges	1260
48	Quenelles de baudroie au basilic	1316
50	Jardinière de légumes frais	1372
55	Poulet aigre-doux	1508
57	Brioches danoises	1568
59	Bifteck farci aux légumes	1620
61	Les médaillons de porc	1680
67	Soufflé au chocolat	1834
70	Suprêmes de poulet au xérès	1924
71	Salade de homard	1946
73	Pain de viande à l'américaine	2008
76	Poulet à l'italienne	2086
80	Navarin épicé	2194
81	Chaud-froid de poulet à la gelée	2226
83	Canard aux cerises	2282
85	Pâté de campagne	2334
86	Poitrines de dinde farcies	2374
88	Potage de vivaneaux	2422
89	Charlotte aux fruits de mer	2450
90	Crevettes Maryland	2490

Congélation

FASCICULE		PAGE
1	Décongélation de la viande	16
1	Cuisine pour congélation	19
2	Pizza surgelée	55
3	Filets de poisson surgelés	61
4	Congélation des légumes	102
5	Cuisine pour congélation : le porc en casserole	129
6	Poulet surgelé	162
7	Les crevettes surgelées	190
8	Soupes et potages	200
9	Repas prêts à servir	235
10	Cuisine pour congélation : le boeuf haché	253
11	Glaces et sorbets	302
12	Les légumes farcis	326
14	La crème glacée	361
15	Des gourmandises surgelées	393
16	Les amuse-gueule congelés	426
17	Des plats de volaille à congeler	451
18	Des repas congelés maison	488
19	Des desserts congelés	514
21	Des repas congelés rapides	562
22	Congélation de la pâte à pain	585
23	Les côtelettes de porc	629
24	Rôtis de boeuf	665
25	Des desserts glacés	669
26	Des plats de jambon à congeler	717
27	Fricadelles de poisson	730
28	Cuisson pour congélation : l'agneau en casserole	766

29	Les pâtes : d'une pierre deux coups !	789
32	Le foie	870
33	Légumes surgelés 1	906
35	Des flans sucrés	950
36	Des pommes de terre de fantaisie	984
38	Cuisine pour congélation : les boulettes de viande	1036
39	Crêpes salées et sucrées	1057
41	Gâteaux à congeler	1122
43	La congélation du boeuf haché 1	1188
45	Le riz : du four au congélateur	1244
46	Soyez prêts : menu 1	1268
48	Sucreries à volonté	1323
49	Des biftecks hachés surgelés	1356
51	Petits gâteaux à congeler	1408
52	Plats en casserole à congeler	1426
54	Amuse-gueule savoureux	1478
55	Soyez prêts : menu 2	1516
57	Les légumes surgelés 2	1570
58	Cubes de viande surgelés	1594
60	Fruits toutes saisons	1655
61	Soyez prêts : menu 3	1670
63	Découvrez les saucisses	1721
64	La dinde surgelée	1767
66	La congélation du boeuf haché 2	1814

Pâtisserie maison

FASCICULE		PAGE
66	Gâteau fourré à la crème	1812
67	Scones de ménage	1840
68	Roulés suisses	1874
69	Le kouglof	1890
70	Pouding à l'ananas	1918
71	Strudel aux pommes	1962
72	Pain aux oeufs	1986
73	Gâteau au café et aux noix	2002
74	Tarte renversée aux prunes	2046
75	Gâteau fourré aux fruits rouges	2058
76	Gâteau des anges	2102
77	Sachetorte	2126
78	Flan au citron	2154
79	Petits fours glacés	2174
80	Gâteau épicé aux carottes	2210
81	Gâteau sablé à la crème et aux mûres	2228
82	Couronne aux noix	2250
83	Gâteaux au citron et au gingembre	2294
84	Gâteau en damier	2322
85	Tarte-gâteau aux cerises	2346
86	Gâteau à la noix de coco	2362
87	Tarte à la confiture de framboises	2390
88	Gâteau roulé à la cannelle	2434
89	Gâteau aux pommes	2462
90	Gâteau de Pâques	2428

Des plats sains et nutritifs

FASCICULE		PAGE
57	Un bon dessert, s'il vous plaît !	1558
59	Les grains en cuisine	1614
63	Plats principaux sans viande	1726
65	Des entrées appétissantes	1777
67	Des légumes panachés	1829
68	Pâtes alimentaires, plats santé	1869
69	Des soupes réconfortantes	1885
70	Entremets riches en fibre 1	1931
72	Déjeuners nutritifs	1988
73	Desserts sucrés... sans sucre	2020
74	Les mets à la dinde	2036
76	Mets de réception	2092
77	Pains et gâteaux santé	2114
78	Desserts minceur	2144
79	Le poulet aux mille vertus	2168
80	Bouillons et sauces maison	2212
81	Des pizzas sans pareil	2230
83	Tartinades hypocaloriques	2278
84	Plats salés... sains	2318
85	Des sandwichs santé	2348
86	Délices de poisson	2380
88	Entremets riches en fibres 2	2437
89	Plaisirs d'enfants	2457
90	Les légumineuses	2492

Cuisson combinée

FASCICULE		PAGE
66	La pâte à choux	1819
67	Plats aux oeufs 1	1852
68	Des grillades réussies	1857
69	Desserts meringués	1896
70	Mets en croûte	1926
71	Des crêpes exceptionnelles	1964
72	Des croquettes alléchantes	1981
73	Rôtis traditionnels	1997
74	Les mille et un délices aux pâtes	2041
75	La pâte feuilletée salée	2053
76	Les soufflés chauds	2081
77	Les fondues : gâtez vos amis !	2122
78	Le riz à l'honneur	2148
79	Plats aux oeufs 2	2176
80	Crèmes et desserts caramélisés	2200
81	Délices en casserole	2234
82	Les gaufres	2245
83	Des flancs salés et sucrés	2284
84	Les gratins	2324
85	Les beignets	2336
86	Gâteaux meringués	2369
87	Omelettes pour tous les goûts	2408
88	Dimanche en famille	2424
89	Les desserts de pâte feuilletée	2441
90	Menu de pique-nique	2486

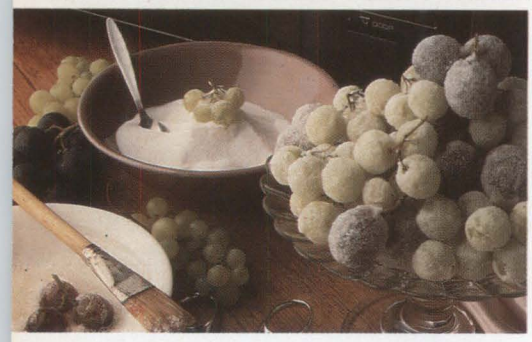
Cuisinez pour deux

FASCICULE		PAGE
67	Des côtelettes renouvelées	1842
68	Desserts sans souci	1865
69	De la truite au menu	1892
70	Chaud les sandwichs !	1913
71	Les deux font la paire	1952
72	Biftecks minute	1976
73	Un duo de pommes de terre	2004
74	Les omelettes au four micro-ondes	2032
75	Fruits de mer au menu	2076
76	Plats-minute en casserole	2097
77	Apprivoisez les légumineuses	2109
78	Des soupes hors pair !	2156
79	La viande haché multi-façons	2161
80	Des rôtis miniatures	2205
81	Enfin, l'heure du thé	2217
82	Menus pour les grandes occasions	2257
83	Les brochettes	2273
84	Donnez-y du piquant !	2311
85	Vive les légumes farcis	2329
86	Des salades originales	2357
87	Plats végétariens	2385
88	Apprêts de volaille	2429
89	Trempettes en hors-d'oeuvre	2452
90	Deux soupers en un	2480

Poisson et fruits de mer

FASCICULE		PAGE
73	Salades de la mer	2010
74	Les soupes de poisson 1	2048
76	Le poisson et les fruits de mer en sauce	2088
77	Les darnes de poisson	2132
79	Poisson et fruits de mer panés	2184
81	Le poisson farci	2240
83	Pâtes de la mer	2296
84	Les soupes de poisson 2	2301
85	Du poisson au menu	2352
87	Entrées et hors-d'oeuvre chauds	2396
90	Pâtés de poisson	2474

Micro-secrets



FASCICULE (4e COUVERTURE)

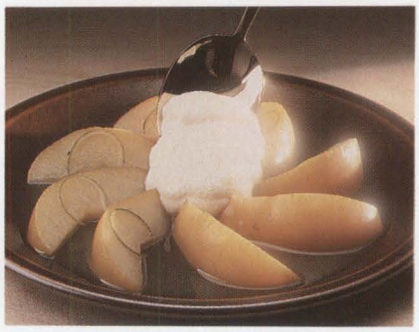
1 Pain à l'ail express
2 Riz tendre et savoureux
3 Pâtes éclair
4 Moelleux comme du beurre
5 Rappel : papier aluminium
6 Redonnez vie aux fruits secs
7 Ramollir la cassonade durcie
8 Pour un fromage à point
9 Des fines herbes séchées
10 Décongélation de la crème
11 Séchez le zeste des agrumes
12 Amuse-gueule
13 Des céréales croustillantes
14 Les croûtons
15 Comment liquéfier le miel
16 Les arachides rôties
17 Les raisins glacés
18 Vinaigres aromatisés
19 Comment garder les aliments bien chauds
20 Maïs soufflé
21 Sucre filé
22 Des poppadums croustillants
23 Vin chaud épicé
24 Oeufs au nid
25 Comment rafraîchir le café en grains
26 Une sauce passe-partout

Repas pour 1 personne

FASCICULE (4e COUVERTURE)

27 Casserole de jambon
28 Gâteau sablé aux fruits
29 Rouleau de poulet aux fruits de mer
30 Pomme cuite aux mûres
31 Coupe glacée aux fruits frais
32 Gruau
33 Croissant au chocolat
34 Porc frit, sauce aigre-douce
35 Orange glacée
36 Sandwich au pain doré
37 Croustillant aux pommes
38 Coupe glacée aux cerises
39 Poivron farci
40 Pouding au chocolat
41 Tartelette tutti frutti
42 Meringue au citron
43 Crevettes en coupe
44 Soupe aux pois verts
45 Côtelette au bleu
46 Pommes de terre à l'italienne
47 Savoureux kaki
48 Pâté chinois
49 Coupe aux cassis meringuée
50 Ratatouille
51 Pouding aux framboises
52 Spaghetti au thon

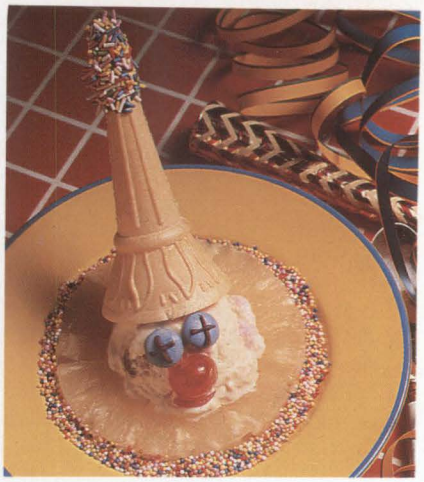
Recettes minceur



FASCICULE (4e COUVERTURE)

53 Soufflés en coquille
54 Gelée de raisins
55 Poires pochées
56 Gratin de pâtes aux fines herbes
57 Goulasch
58 Tranches de poivron farcies
59 Gelée au café
61 Potage aux concombres
62 Pêches farcies
63 Foie de veau aux pommes
64 Boeuf aux haricots rouges
65 Bananes à l'orange
66 Gratin de poireaux au jambon
67 Roulé au miel
68 Pétoncles en sauce épicée
69 Quiche aux courgettes
70 Mousse aux poires
71 Fricassée de poisson
72 Croustillant aux fruits
74 Céleri gratiné
75 Laitue braisée
76 Risotto-minute au jambon
78 Mousse tropicale

Plat jeunesse



FASCICULE (4e COUVERTURE)

79 Sorbet multicolore
81 Scones aux raisins
82 Assiette de la jungle
83 Oeufs surprise
85 Pommes caramélisées
86 Côtes levées aigres-douces
87 Gâteau rosé au fromage
89 Clown à la guimauve
90 Crème de tomate

Réceptions pour parents et amis

FASCICULE		PAGE
1	Souper facile et décontracté	7
2	Dîner de gala	43
3	Mets indiens	67
4	Souper romantique pour deux	99
5	Repas du dimanche	137
6	Soirée barbecue	155
7	De tendres poussins	194
8	Dîner à l'espagnole	212
10	Pique-nique pour 8 personnes	264
12	Les anniversaires d'enfants	322
13	Dîner entre amis	344
14	Un dîner raffiné	377
15	Un souper pour huit personnes	414
16	Un dîner à l'italienne	430
17	Le brunch du dimanche	460
19	Un buffet d'été	526
20	Une fête d'adolescents	544
22	Un repas marocain pour 4	598
24	Grand menu à petits frais	656
28	L'Halloween	762
29	Un menu végétarien pour quatre	782
30	Une fondue suisse	810
32	Un repas à l'américaine	875
34	Un buffet pour six	922
37	Du congélateur à la table : repas pour 4	1016

39	Repas de week-end décontracté	1072
41	Repas élégant en semaine	1128
43	L'heure du thé	1184
45	Menu nouvelle cuisine	1226
47	Dégustation de vins et de fromages	1282
49	Faites sensation !	1353
51	Un dîner de fête en famille	1400
52	Un repas en fin de soirée	1422
54	Repas d'été pour quatre	1488
56	Mets chinois maison	1548
58	La gastronomie chez soi	1586
60	Repas à la grecque	1646
62	Un festin estival	1708
64	Un repas mémorable	1758
67	Buffet petit budget	1836
69	Offrez-vous un brin d'exotisme	1904
71	Soirée "vidéo"	1948
73	Un repas à la scandinave	2016
75	Souper du dimanche pour six	2070
77	Un brunch de Pâques	2128
79	Souper d'automne pour six	2180
81	Festin pour six	2222
83	Souper à la créole pour six	2290
85	Un repas russe pour six	2342
87	Repas de l'Action de Grâces	2392
89	Souper style bistro	2446

Repas-minute nutritifs

FASCICULE		PAGE
1	Des repas sortis de la dépense	14
2	Des oeufs préparés rapidement et facilement	47
3	Du fromage, du fromage, du fromage !	81
4	Goûters alléchants pour enfants	89
5	Repas dans une tasse	126
6	Plats rapides au bacon	149
7	La cuisson des oeufs	174
8	Biftecks rapides	197
9	Plats en sauce prêts en 30 minutes	238
10	Des sandwichs pour collation	261
11	Amuse-gueule pour tous les goûts	281
12	Les fruits de mer en boîte	332
13	Biftecks hachés savoureux	353
14	Les pommes de terre	366
15	Les brochettes	389
16	Des plats chinois rapides	434
17	Les crêpes farcies	464
18	Des potages au goût du jour	482
19	Les saucisses	509
20	Les boulettes de viande	529
21	Des plats aux oeufs et au fromage	580
22	Des plats rapides au poulet	593
24	Recettes rapides pour le soir	660
25	Les mélanges à la viande en boîte	684
27	Trempettes et bouchées	721
28	Des spaghetti à la bonne franquette	749
29	Des soupes-repas	795
30	Des sautés à la chinoise	814
31	Des desserts express	846
32	Des pommes de terre affriolantes	865
33	Des pains de viande	894
34	Les omelettes	940
35	Les légumineuses en boîte	945
36	De beaux restes	996
37	Plats de riz en un clin d'oeil	1001
38	Plats à la tomate	1047
39	Plats en casserole	1076
40	Saucisses et saucissons	1098
41	Sandwichs pour tous les goûts	1109
42	Bâtonnets de poisson	1148
43	Des plats épicés 1	1165
44	Côtelettes savoureuses	1209
45	Pizzas express	1230
46	Des potages rapides à l'européenne	1262
47	Plats végétariens	1286
48	Petits déjeuners ensoleillés	1305
49	Des crevettes succulentes	1348
50	Spaghetti... et autres pâtes alimentaires	1361
51	Un ingrédient à découvrir : la chair à saucisse	1412
53	Le poulet : des idées nouvelles	1458
54	Desserts aux fruits vite faits	1484
55	Du jambon vite préparé	1520
56	De la mer à la table	1525
57	Goûters délectables et amusants	1576
58	Sandwichs-repas	1599
59	Plats d'accompagnement	1632
60	Des plats épicés 2	1650
61	Orient express	1688
62	Le poisson fumé	1712
63	Des goûters amusants	1744
64	Pommes de terre instantanées	1762
65	Des flans superbes	1786
66	En-cas de fin de soirée	1824
67	De beaux restes 2	1847
68	Repas express	1880
69	Saucisses fumées au goût du jour	1908
70	De beaux légumes farcis	1920
71	Le "corned beef"	1957
72	Des fruits en conserve	1969
75	De beaux restes 3	2060
78	Mets mexicains	2137
80	Des légumes en boîte invitants	2189
82	De beaux restes 4	2252
86	Des soupes à toutes les sauces	2364
88	Plats à l'italienne	2413
89	La volaille en fête	2464

Cuisine micro-ondes

FASCICULE		PAGE
1	Apprenez à connaître votre four micro-ondes	1
2	Batterie de cuisine	38
3	Pour bien faire brunir	77
4	Adaptation d'une recette : les sauces	106
5	Comment vérifier la cuisson des aliments	133
6	Des aliments réchauffés	159
7	La planification des menus	178
8	Boissons chaudes et froides	217
9	Riz cuit aux micro-ondes	248
10	Enjolivez plats et casseroles	269
11	Pâtes cuites aux micro-ondes	306
12	Les micro-ondes et le gril	329
13	Au régime	357
14	Adaptation de recettes : les quiches	369
15	Le four et ses accessoires	411
16	La diminution des portions 1	417
17	Une alimentation saine 1	456
18	Les fours à micro-ondes et à convection 1	492
19	Four micro-ondes et cuisinière	506
20	Les fours combinés 2	533
21	Adaptation de recettes : les haricots secs	577
23	Les sauces 1	613
24	Four micro-ondes, plaque de cuisson et friteuse	650
25	L'autocuisson	689
26	Une cuisine originale	701
27	Four micro-ondes et grille-pain	740
28	Les cocottes en argile	759
30	Les liqueurs	820
31	La cuisson en papillotes	833
32	Les farces	878
34	Des boissons alcoolisées chaudes	936
36	Micro-ondes et robot culinaire	973
37	Une alimentation saine 2	1006
38	L'augmentation des portions	1029
40	Adaptation de recettes : les soupes et les potages	1090
41	Gelées-desserts	1114
42	Les fines herbes	1160
43	Les sauces aux oeufs	1180
44	Diminution des portions 2	1204
45	Le chocolat	1221
46	Attention au sel !	1272
47	Utilisation de la grille au micro-ondes	1291
48	La route des épices	1318
49	Micro-ondes, hache-viande et moulin	1338
50	Les tout-petits en vedette	1374
51	Le fromage en folie 1	1404
52	Les fours combinés 3	1436
53	Les plats marinés	1454
54	Adaptation d'une recette : les boissons	1492
55	Aspics et gelées	1503
56	Micro-ondes, batteur et fouet	1543
57	Beurres aromatisés	1564
58	Fruits et fleurs cristallisés	1604
59	Petits fours, grandes recettes	1609
60	Adaptation d'une recette : les confiseries	1637
61	Le fromage en folie 2	1682
62	Adaptation d'une recette : les ragoûts	1716
63	Adaptation d'une recette : le pot-au-feu	1734
64	La cuisine au yogourt 1	1749
65	Adaptation d'une recette : les sautés	1792
66	Du nouveau dans la cuisine	1808
68	Adaptation d'une recette : pains de viande et de poisson	1876
70	Les huiles en cuisine	1936
72	Adaptation d'une recette : les gâteaux au chocolat	1992
74	Le fromage en folie 3	2025
76	Adaptation d'une recette : confitures et gelées	2104
80	Des sandwichs spectaculaires	2196
82	Le yogourt 2	2268
84	Adaptation d'une recette : les gâteaux grand format	2306
86	Adaptation d'une recette : les pains	2376
88	Sauces pour le dessert	2418
90	Adaptation d'une recette : les tartes	2469

INDEX A-Z

A

AGNEAU
- agneau à la créole 1004
- agneau à la grecque 2044
- agneau à la méditerranéenne 1428
- agneau à l'indienne 2162
- agneau au romarin 1161
- agneau aux amandes 317
- agneau braisé au miel 172
- agneau en casserole à la tunisienne 769
- agneau en casserole à l'italienne 768
- agneau en casserole — recette de base 767
- agneau farci aux épinards 2426
- agneau sur canapés 2163
- agneau Valencia 2095
- assortiment de grillades 1861
- biftecks d'agneau aux oignons 318
- boulettes d'agneau du Moyen-Orient 612
- boulettes d'agneau, sauce à l'aneth 531
- boulettes de viande épicées 68
- brochettes d'agneau à la menthe 1455
- brochettes d'agneau à l'italienne 1597
- brochettes d'agneau citronnées 1597
- brochettes d'agneau et de boeuf 546
- brochettes d'agneau marinées 391
- brochettes marinées 1121
- brochettes orientales 2274
- cari d'agneau au riz 828
- cari d'agneau épicé 827
- carré d'agneau 735
- carré d'agneau farci 2206
- carré double farci 879
- casserole à l'italienne 2098
- cassoulet 2407
- côtelette au bleu QC 45
- côtelettes d'agneau à la menthe 317
- côtelettes d'agneau à la moutarde 1843
- côtelettes d'agneau au beurre à l'ail 1367
- côtelettes d'agneau au gingembre 1120
- côtelettes d'agneau aux champignons 318
- côtelettes d'agneau barbecue 1120-1212
- côtelettes d'agneau en croûte 1929
- côtelettes d'agneau farcies 1119
- côtelettes d'agneau glacées à l'orange 317
- côtelettes d'agneau grillées 1437
- côtelettes d'agneau panées 1210
- côtelettes enrobées de bacon 318
- côtelettes glacées aux abricots 1121
- couronne d'agneau farcie 880, 1539
- épaule d'agneau farcie 1540
- fricassée 127
- gigot d'agneau 139
- gigot d'agneau à la française 1541
- gigot d'agneau mariné 171
- gigot d'agneau rôti 2000
- gigot rôti au romarin 2129
- gratin de côtelettes 1843
- moussaka 603
- navarin d'agneau épicé 2365
- navarin épicé 2195
- navarin printanier 2239
- noisettes d'agneau au beurre 1542
- pains d'agneau 1878
- pastitsio 1648
- pilaf à l'agneau 1246
- poitrine d'agneau farcie 1739
- poivrons farcis 611
- pot-au-feu à l'agneau 2195
- raan épicé à l'indienne 173
- ragoût d'agneau 738
- ragoût d'agneau au vin 769
- rognons épicés 461
- sous-marins à l'agneau 1915
- tajine d'agneau 600

ALIMENTS POUR BÉBÉS 1374-6

AMUSE-GUEULE 89, 281, 885-888

B

BEURRE
- beurre à l'ail 574
- beurre à l'ail et au citron 1542
- beurre à l'orange 2091
- beurre aromatisé 1567
- beurre au fenouil 1566
- beurre au fromage 156
- beurre au fromage bleu et au cresson 574
- beurre au miel 1565
- beurre au piment 574
- beurre aux fines herbes 772, 1353, 1489
- beurre aux framboises 1565
- beurre d'anchois 772
- beurre de caroube 2279
- beurre de homard 1743
- beurre piquant 1489

BISCUITS ET CARRÉS

Salés
- biscottes au fromage 498
- biscuits au blé et au fromage 429
- bouchées à la moutarde et au fromage 500
- craquelins de blé entier 499
- craquelins de seigle 499
- craquelins étagés aux graines de pavots 498
- galettes salées 498
- sablés au fromage et à la ciboulette 500

Sucrés
- biscuits à la vanille 142
- biscuits arc-en-ciel 142
- biscuits au beurre 1054
- biscuits au beurre d'arachide 143, 1055
- biscuits au blé et à l'avoine 1056
- biscuits aux capuchons de chocolat 142, 1054, 2217
- biscuits aux fraises 808
- biscuits aux noisettes 1075
- biscuits aux raisins 1933
- biscuits chocolat et amandes 142
- biscuits épicés 1056
- biscuits pour chiens 1747
- bonhommes de pain d'épices 324
- bouchées aux noix et au chocolat 1625
- carré aux fruits 2460
- carrés à la cassonade 1626
- carrés à la guimauve 1623
- carrés à la mélasse 848
- carrés à la noix de coco 244, 1624
- carrés à l'orange 990, 1117
- carrés au beurre d'arachide 294
- carrés au caramel et aux arachides 293
- carrés au caramel et aux noix 292
- carrés au chocolat 887, 2218, 2309
- carrés au chocolat et aux pacanes 1625
- carrés au fromage et au citron 292
- carrés au gingembre 1344
- carrés aux arachides 1623
- carrés aux capuchons de chocolat 877
- carrés aux dattes 295
- carrés aux dattes et aux amandes 1345
- carrés aux épices vite faits 1346
- carrés aux pacanes et au gingembre 1625
- carrés aux pacanes et aux raisins 1625
- carrés choco-noix 294
- carrés santé 2115
- carrés savoureux au chocolat 292
- couronnes aux cerises 142
- croquants à la noix de coco 144
- croquants aux noix 142
- gâteaux secs à la suédoise 637
- gâteaux secs au beurre d'arachide 639
- gâteaux secs au chocolat 640
- gâteaux secs au gingembre 638
- gâteaux secs aux arachides 638
- madeleines à la noix de coco 2219
- petits fours épicés 640
- rondelles chocolat-vanille 142
- tablettes aux dattes 2218
- triangles aux flocons d'avoine 639

BOEUF
- bifteck à l'oignon 1612
- bifteck aux huîtres 2143
- bifteck aux légumes 199
- bifteck de croupe farci 2321
- bifteck de croupe mariné à la coriandre 574
- bifteck de surlonge aux huîtres 575
- bifteck farci aux légumes 1621
- bifteck haché — recette de base 353
- bifteck haché — sauce aux champignons 355
- bifteck Salisbury 356
- biftecks à la suisse 199
- biftecks au bacon 1980
- biftecks au beurre persillé 2160
- biftecks au poivre 1980
- biftecks aux anchois 1978
- biftecks forestiers 2162
- biftecks hachés à l'oignon 1707
- biftecks hachés au bacon 1153
- biftecks hachés au fromage 356
- biftecks hachés aux champignons 1705
- biftecks hachés avec bacon et fromage 355

- biftecks hachés avec riz 356
- biftecks hachés en sauce 1358
- biftecks panés 1978
- biftecks piquants 199
- biscottes garnies 283
- boeuf à la chinoise 815
- boeuf à l'ail 444
- boeuf à l'ail et au laurier 1476
- boeuf à la mexicaine 20
- boeuf à la mode 739, 1506
- boeuf à l'oignon 2018
- boeuf à l'orange 1250
- boeuf à l'orientale 1319, 2365
- boeuf au chili 688, 1166
- boeuf au fromage 2028
- boeuf au gingembre 1253
- boeuf au vin 1596
- boeuf aux champignons 739
- boeuf aux haricots rouges QC 64
- boeuf aux noix d'acajou 1802
- boeuf aux pêches 1476
- boeuf aux poivrons 1202
- boeuf barbecue 54
- boeuf bouilli à l'américaine 760
- boeuf bourguignon 231, 1018
- boeuf bourguignon aux boulettes de pâte 2365
- boeuf bourguignon aux tomates 296
- boeuf braisé 668
- boeuf braisé à l'américaine 1141
- boeuf braisé à la française 395
- boeuf braisé à la suédoise 54
- boeuf braisé fruité 53
- boeuf en casserole avec boulettes de pâte 738
- boeuf en croûte 1927
- boeuf en sauce crémeuse 1140, 1250
- boeuf en sauce tomate 1251
- boeuf épicé en casserole 1815
- boeuf et boulettes de pâte 1031
- boeuf et haricots en casserole 1471
- boeuf et poivrons 234
- boeuf et riz pilaf 233
- boeuf haché à la mexicaine 2140
- boeuf haché assaisonné 254
- boeuf haché aux haricots rouges 661
- boeuf haché aux légumes 1134
- boeuf haché en casserole 1078, 2368
- boeuf haché Stroganoff 1360
- boeuf mariné à la chinoise 1252
- boeuf mode mariné 1738
- boeuf sauté aux poivrons 1880
- boeuf Strogonoff 231, 610
- bouclettes au boeuf 1960
- boulettes aigres-douces 1037
- boulettes à la mexicaine 427
- boulettes de boeuf, sauce piquante 698
- boulettes de viande (recette de base) 530, 1038
- boulettes de viande à l'italienne 1037
- boulettes de viande au gingembre 530
- boulettes de viande au riz 1039
- boulettes de viande en sauce blanche 1040
- boulettes de viande et fèves au lard 531
- boulettes de viande et haricots secs 1038
- boulettes de viande et légumes 1041
- boulettes de viande, sauce aigre-douce 532
- boulettes mijotées 1039
- brochettes d'agneau et de boeuf 546
- brochettes de boeuf à l'orientale (variante) 1342
- brochettes de boeuf au citron 2274
- brochettes de boeuf et de légumes 1598
- brochettes de boeuf, sauce aux arachides 390
- brochettes de la pampa 2276
- brochettes de surlonge 1760
- brochettes pour enfants 1377
- burritos 21
- burritos au boeuf et au porc 2312
- cannelloni gratinés 2328
- cari aux tomates 1961
- cari de boeuf à l'indienne 2315
- cari de boeuf aux haricots rouges 826
- cari de boeuf aux mangues 2164
- cari de boeuf aux tomates 825
- casserole au boeuf piquant 1167
- casserole de boeuf 653
- casserole de boeuf aux haricots 610
- casserole de boeuf étagée 255
- casserole de boeuf haché 419
- casserole de boeuf rôti 666
- chaussons à la viande 496
- chiche-kebab 390
- chili à l'américaine 416
- chili à l'italienne 2415
- chili au boeuf 1598, 1817
- chili aux tomates 1429
- chili con carne 238
- chili pimenté 1959
- chou entier farci 1145
- chou farci 609
- chou farci au boeuf 836
- cigares au chou 1706
- crêpes à la mexicaine 1166
- croque-monsieur au boeuf 1600
- croquettes de boeuf 1577
- croquettes farcies 489
- daube de boeuf aigre-douce 1139
- enchiladas au boeuf 1818
- escalopes de boeuf aux olives 2317
- estouffade de boeuf aux courgettes 1138
- filet de boeuf à l'estragon 1228
- filet mignon farci 2207
- filet mignon, sauce au vin de gingembre 575
- flan mexicain 21
- foie au bacon 871
- foie de boeuf à l'orientale 549
- foie de boeuf au bacon et aux oignons 548
- foie de boeuf au poivron vert 551
- foie de boeuf frit 548
- foie de boeuf, sauce au vin 551
- foie en casserole 872
- fondue bourguignonne 2123
- friands au boeuf 1930
- fricassée 127
- fricassée de boeuf avec grands-pères 233
- garniture pour hamburgers 1191
- goulasch 764, QC 57
- gratin aux épinards et au fromage 1079
- hachis de boeuf au cari 684
- hachis mexicain 1652
- hachis parmentier 1958
- hamburger 91
- hamburgers au bacon 1600
- hamburgers au chili 743
- hamburgers au "corned-beef" 1959
- hamburgers au fromage bleu 1848
- hamburgers aux herbes 1437
- hamburgers doubles au fromage 1112
- hamburgers garnis 876
- hamburgers géants 1359
- langue champêtre 2101
- langue de boeuf aigre-douce 1736
- languettes de boeuf à la chinoise 232
- languettes de boeuf à l'orientale 1251, 1979
- languettes de boeuf barbecue 233
- languettes de boeuf mandarin 1457
- lasagne à l'américaine 2480
- lasagne à la viande 1707
- lasagne au boeuf 793
- lasagne au ricotta 256
- lasagnes à la bolonaise 153, 2063
- mini-boulettes barbecue 1483
- mini-boulettes épicées 811
- mini-lasagnes 1815
- moussaka vite faite 685
- nouilles Stroganoff 1365
- oeufs farcis 1958
- omelette au boeuf émincé 2487
- omelette au boeuf haché 1359
- omelette néerlandaise 611
- pain de viande à la florentine 1816
- pain de viande à l'américaine 2009
- pain de viande à l'italienne 895
- pain de viande à l'orientale 898
- pain de viande au cari 112
- pain de viande aux asperges 111
- pain de viande épicé 1877
- pain de viande étagé 897
- pain de viande, sauce à la tomate 896
- pains de viande à l'ancienne 2165
- pains de viande mexicains 1321
- pains pita au boeuf haché 1602
- pâté chinois 366, QC 48
- pâtés chinois individuels 1703
- paupiettes de boeuf 576
- petits pains de viande au bacon 898
- pizza au boeuf et aux pommes de terre 1360
- poivrons farcis 255
- poivrons farcis au boeuf 1144
- pot-au-feu campagnard 1735
- pot-au-feu du dimanche 2071
- pot-au-feu mariné 2209
- potée de boeuf au raifort 2237
- ragoût à la hongroise 687
- ragoût de boeuf 737, 2484
- ragoût de boeuf à la bière 2236
- ragoût de boeuf au vin 2061
- ragoût de boeuf aux boulettes de pâte 1077
- ragoût de boeuf aux légumes 1717
- ragoût de boeuf et de céleri 1133
- ragoût de campagne 1427

- rigatoni aux boulettes 1406
- riz aux haricots rouges 946
- rognons à l'anglaise 2100
- rosbif avec panais 832
- rosbif de surlonge roulé 667
- rôti braisé 54
- rôti de boeuf 2001
- rôti de boeuf au poivre 1475
- rôti de boeuf classique 2425
- rôti d'entrecôte 1401
- rôti en jardinière 2094
- rouleaux de boeuf 1977
- roulés de boeuf 1190
- salade de boeuf à la mexicaine 1341
- salade du Mexique 20
- salade épicée au boeuf 608
- salade Guadalajara 2163
- sandwichs au boeuf haché 1817
- sandwichs chauds au boeuf 1253
- sandwichs chauds au boeuf salé 876
- sandwichs "Sloppy Joe" 491
- sauce à la milanaise 1368
- sauce à spaghetti 1271
- sauce au boeuf haché 1190
- sauce au "corned-beef" 1961
- sauté au vin rouge 1795
- sauté de boeuf à la hongroise 1793
- sauté de boeuf aux poivrons 1516
- sauté de boeuf aux poivrons verts 817
- sous-marin au bifteck 2196
- spaghetti à la provençale 2164
- spaghetti à la tomate 1704
- spaghetti à la viande 254
- spaghetti au boeuf 2438
- spaghetti aux boulettes 1363
- tacos 21
- tacos au boeuf 1192
- tacos mexicains 2460
- tagliatelles à la florentine 1365
- tarte épicée à la mexicaine 686
- timbale de rognons 1386
- tournedos Henri IV 1182
- tourte au boeuf et aux rognons 1903
- tourtière 508
- tranches de boeuf braisé 198
- tranches de rosbif froid 1671
- trempette au "corned-beef" 1961

BOISSONS

- boisson glacée aux fruits 1710
- boissons alcoolisées chaudes 937-939
- café au lait 218
- café aux épices 219
- café irlandais 218
- cappucino pour deux 101
- chocolat chaud 90, 1493
- chocolat chaud à la crème 1222
- chocolat chaud garni de guimauves 219
- citron pressé à la cannelle 1495
- eau-de-vie à l'orange 823
- glaçons parfumés à la banane 1085
- grog 1495
- jus de légumes frais 1496
- jus de légumes piquant 1495
- jus de tomates à l'ail 1494
- lait fouetté aux fraises 1445
- lait fouetté vite fait 1746
- limonade maison 89
- liqueurs 821-822
- punch au cidre chaud 1494
- sirop au citron 1649
- thé aux épices 218
- thé épicé à l'indienne 1493

BROCHETTES

- brochettes aigres-douces 2273
- brochettes arc-en-ciel 2277
- brochettes d'agneau à l'italienne 1597
- brochettes d'agneau à la menthe 1455
- brochettes d'agneau citronnées 1597
- brochettes d'agneau et de boeuf 546
- brochettes d'agneau mariné 391
- brochettes d'ananas 863
- brochettes de boeuf au citron 2274
- brochettes de boeuf et de légumes 1598
- brochettes de boeuf, sauce aux arachides 390
- brochettes de crevettes à l'orange 2401
- brochettes de dinde 711
- brochettes de fruits chauds 1010
- brochettes de fruits des tropiques 590
- brochettes de fruits frais 1861
- brochettes de fruits marinés 391
- brochettes de jambon 1522
- brochettes de la pampa 2276
- brochettes de légumes 1354, 1731
- brochettes de morue 2353
- brochettes de pétoncles 905, 1654, 2077
- brochettes de poisson 772, 1151
- brochettes de poisson aigres-douces 1859
- brochettes de poisson aux câpres 392
- brochettes de poulet 390, 1490
- brochettes de poulet à l'orientale 1342
- brochettes de saucisses de porc 1101
- brochettes de surlonge 1760
- brochettes du potager 1779
- brochettes marinées 1121
- brochettes pour enfants 1377
- chiche-kebab 390
- mini-brochettes de crevettes 2277
- mini-brochettes de légumes 1579
- rognons en brochette 1385

C

CAFÉ

- bombe glacée au café 670
- café alcoolisé et variantes 1339
- café au lait 1881
- café au rhum 2073
- café aux épices 219
- café irlandais 218
- cappucino pour deux 101
- crème au café 2258
- crème au café et aux noix 71
- crème glacée au café 364
- crèmes caramélisées au café 2204
- crêpes moka 1061
- éclairs au café 1821
- gâteau au café 925, 1667
- gâteau au café et aux noix 2002
- gâteau aux pommes et au café 2119
- gâteau café-vanille 2323
- gâteau rapide au café 914
- moka 1813
- moka aux amandes 1839
- pour rafraîchir le café en grains QC 25
- soufflé au café 2084

CÉRÉALES

- céréales, bien croustillantes QC 13
- gruau QC 32
- gruau à l'abricot 1989
- gruau à l'ancienne 1307
- gruau au rhum 1826
- gruau chaud rapide 1307
- müesli aux abricots et aux pommes 1309
- müesli aux noisettes 1825
- müesli croquant 960
- tablettes de müesli 960

COMMENT LIQUÉFIER LE MIEL QC 15

CONFISERIES

- amandes laquées 1745
- bâtonnets de chocolat à la menthe 541
- bonbons à la liqueur 541, 823
- bonbons aux dattes et à la noix de coco 1158
- bonbons aux raisins 1638
- bouchées à la pâte d'amandes 543
- bouchées au beurre d'arachides 1325
- bouchées au citron et à l'abricot 542
- bouchées aux arachides 1638
- bouchées aux fruits et aux noix 243
- boules aux dattes et aux noix 1157
- caissettes garnies en chocolat 1158
- caramel 787
- caramels au chocolat 1638
- cerises chocolatées 543
- croquant aux arachides 1324, 1803
- fondants aux abricots 1159
- fondants chocolat et noix 65
- fondants citron-orange 243
- fraises fondantes 542
- friandises 1803, 1804
- friandises au chocolat 1155
- fruits cristallisés et fruits confits 1604-1608
- fudge au caroube et aux amandes 2022
- fudge au chocolat 1638
- fudge aux noix 1327, 1640
- gaufrettes à la menthe 1159
- guimauves au caramel 1326
- guimauves au chocolat 245
- meringues 1640
- nougat aux cerises 245
- petits carrés à la noix de coco 1156
- pralin 787
- raisins glacés QC 17
- rosettes à la menthe poivrée 1324
- roulés au caramel et à la noix de coco 242
- sucettes glacées au chocolat 705
- tire d'antan 1641
- truffes à la crème de menthe 1326
- truffes à la liqueur 1638
- truffes au chocolat blanc 1155
- truffes aux pistaches 541

CONFITURES ET GELÉES

- confiture aux fraises 320
- confiture d'abricots 571
- confiture d'abricots à l'amaretto 2105
- confiture d'agrumes 1420
- confiture de bigarades 1418
- confiture de cerises 571, 2279
- confiture de cerises noires 2106
- confiture de framboises 2106
- confiture de framboises et de groseilles rouges 570
- confiture de groseilles 570
- confiture de limes 1419
- confiture de mûres et de pommes 571
- confiture de poires 727
- confiture de prunes 1281

- confiture de rhubarbe au gingembre 571
- confiture de satsoumas 1420
- confiture estivale 2106
- gelée à l'amande 1552
- gelée au café QC 59
- gelée aux cerises noires 1866
- gelée aux cinq fruits 1115
- gelée aux framboises 1560
- gelée d'agrumes 990
- gelée de citron 649
- gelée de groseilles à maquereau 647
- gelée de groseille rouge 647, 2280
- gelée de l'Halloween 1507
- gelée de menthe 649
- gelée de pêche 2280
- gelée de pommes épicée 649
- gelée de pomme et de cassis 2108
- gelée de prunes 1281
- gelée de raisins QC 54, 813
- gelée d'oranges 1419
- gelée tropicale 2107
- gelée-dessert aux cerises 1117
- gelée-minute de raisin 2108
- gelées (feux de circulation) 324
- gelées aux raisins 813
- marmelade de groseilles à la crème 449

CRÈME GLACÉE ET SORBETS

- bavaroise aux fruits 673
- bombe glacée 433
- bombe glacée au café 670
- bombes glacées aux mûres 2073
- boules de crème glacée au chocolat 363
- charlotte à l'orange 671
- coupe glacée aux cerises QC 38
- coupes glacées au chocolat 673
- crème glacée à la liqueur 822
- crème glacée à la mangue 1907
- crème glacée à l'ananas 365
- crème glacée à la vanille 362
- crème glacée au blé 590
- crème glacée au café 364
- crème glacée au chocolat 363
- crème glacée au coulis de pêches 1229
- crème glacée au rhum 1466
- crème glacée aux abricots 365
- crème glacée aux fraises 363
- crème glacée aux pêches 1444
- crème glacée aux pistaches 1804
- crème glacée parfumée à l'amande 364
- dessert glacé à la mexicaine 416
- flan à la crème glacée 1788
- flan glacé à la guimauve 1490
- gâteau étagé à la crème glacée 672
- gâteau glacé à l'ananas et au gingembre 1355
- gâteau glacé au chocolat 27
- gâteau glacé aux marrons 671
- glace au citron 303
- glace aux fruits frais QC 31
- glace aux litchis 303
- glace framboise et orange 303
- surprise glacée aux fraises 672
- sorbet à la lime sur ananas 1951
- sorbet à la mangue 305
- sorbet à l'orange 304
- sorbet au citron et à l'érable 1746
- sorbet au melon 1868
- sorbet aux cassis 305
- sorbet aux pamplemousses verts 1336
- sorbet multicolore QC 79

CRÊPES 396

- appareil à crêpes 464, 1965
- blinis 1966
- cloches au fromage et aux oignons 702
- crêpes à la mexicaine 1166
- crêpes au brocoli 1967
- crêpes au fromage 1061
- crêpes au poulet 466
- crêpes aux bananes 1061
- crêpes aux épinards 1059
- crêpes aux fraises 465
- crêpes aux légumes 1760
- crêpes de blé entier 465
- crêpes farcies au crabe 1967
- crêpes farcies au jambon 1059
- crêpes fourrées aux pommes 1060
- crêpes frites aigres-douces 1968
- crêpes matador 467
- crêpes moka 1061
- cuisson des crêpes surgelées 396
- gâteau de crêpes à la florentine 1966
- rouleaux printaniers 1968
- tortilla à l'espagnole 2411
- tortilla au chili 2033

D

DESSERTS

- agrumes au vermouth 1700
- appareil à pouding au suif 858
- bagatelle aux fruits rouges 1261
- bagatelle Forêt-Noire 1403
- baklava 1649
- barquettes de fruits 1559
- bavarois 921
- beignets de semoule 2337
- bouchées aux dattes 2310
- boules aux arachides 1746
- brandy Alexander 72
- brochette de fruits chauds 1010
- brochettes de fruits des tropiques 590
- brochettes de fruits frais 1861
- clown à la guimauve QC 89
- cocktail de fruits au yogourt 847
- compote à la rhubarbe 439
- compote d'abricots 475
- compote de fruits 8, 1486
- compote de fruits frais 477
- compote de fruits secs 959
- compote de groseilles 627
- compote de pommes 86
- compote de rhubarbe et de fraises 113
- coupe glacée aux fruits frais QC 31
- couronne à la citrouille 1945
- couronne au caramel écossais et aux raisins 1195
- couronne aux fruits 745, 979, 1467
- couronne aux noix 2251
- crème à la banane 71
- crème à la mandarine 2461
- crème à la noix de coco 71
- crème à la vanille 70
- crème anglaise 919
- crème au café 2258
- crème au café et aux noix 71
- crème au caramel écossais 71
- crème au chocolat 72, 126
- crème au four 1882
- crème au lait de poule 71
- crème aux fraises 71
- crème aux framboises minceur 2202
- crème aux mûres 555
- crème brûlée 331
- crème brûlée aux cassis 450
- crème caramel 515
- crème caramélisée 2201
- crème Chantilly à l'abricot 2261
- crème-dessert au chocolat 1867
- crème-dessert au yogourt 1753
- crème mousseline aux framboises 699
- crème parfumée au chocolat 71
- crème pâtissière 920
- crème pâtissière au yogourt 1752
- crème prise 920
- crème sabayon aux mûres 849
- crème veloutée aux cassis 1444
- crèmes caramel 1131
- crèmes caramélisées au café 2204
- crèmes caramélisées aux fruits glacés 2204
- crèmes-dessert 71
- croissant au chocolat QC 33
- croustillant à la rhubarbe 438
- croustillant aux framboises 1440
- croustillant aux framboises et à la rhubarbe 1070
- croustillant aux fruits 1442, QC 72
- croustillant aux mûres et aux pommes 554
- croustillant aux pêches 475, 1562
- croustillant aux pêches flambées 477
- croustillant aux pommes 87, 237, 1070
- croustillant aux pommes et au fromage 847, QC 37
- croustillant aux prunes 1279
- croustillant éclair aux pommes 1935
- croustillant fromagé aux pommes 2027
- délice aux mandarines 1560
- délice aux petits fruits 1932
- délice d'été au yogourt et à la guimauve 446
- délices à la crème 2444
- délices aux fruits 2444
- entrée de fruits chauds 1699
- entremets de semoule 1868
- festin aux fruits 1178
- figues au gingembre 834
- flocons de riz au lait 756
- fondue au chocolat 546, 1222
- fondue aux fruits 1745
- fruits au sirop 1322, 1827
- fruits au xérès 1177
- fruits en sauce 1761
- fruits frais au nid 1989
- garniture de fruits et de fromage 1019
- garnitures pour gâteau au fromage 33, 211
- gâteau de riz aux fruits 757
- goyaves exotiques 1243
- jardinière aux fruits 2068
- kissel aux petits fruits 2345
- litchis au xérès 1881
- macédoine de fruits 1294
- marmelades de fruits 449
- meringue 33
- meringue à la cannelle 2370
- meringue à la noix de coco 2371
- meringue à la rhubarbe 1658
- meringue à l'orange 2370
- meringue au citron QC 42
- meringue aux amandes 2371
- meringue aux fruits 2146
- meringue aux noisettes 2371
- meringue aux pralines 2370
- meringue classique 2370
- meringue colorée 2370
- meringue Tahiti 2371
- meringues à la cassonade 1900
- meringues à la crème 441

- meringues au chocolat et aux noix 1900
- meringues fourrées au chocolat 1899
- mousse à la mangue 447, 2022
- mousse à l'orange 46
- mousse à l'orange de la Floride 589
- mousse au chocolat 563, 1224
- mousse au citron 1547
- mousse aux abricots 515
- mousse aux canneberges 1507
- mousse aux groseilles rouges 626
- mousse aux poires QC 70
- mousse aux reines-claudes 1280
- mousse tropicale QC 78
- mousses aux pruneaux 1866
- omelette à l'orange 2412
- omelette au cassis 2035
- omelette aux cerises noires 942
- omelette aux pommes 2411
- omelette au yogourt épicé 944
- omelette mousseline aux fruits 942
- omelette norvégienne 1898
- omelette sucrée à la française 941
- palmiers des tropiques 2442
- parfait à l'orange et au chocolat 450
- petits fours glacés 2175
- petits fruits meringués 1545
- pouding à la confiture 1884
- pouding à la danoise 1468
- pouding à l'ananas 1919
- pouding à la russe 590
- pouding à la semoule 756
- pouding à l'orange et au gingembre 695
- pouding anglais 592
- pouding au chocolat QC 40, 696
- pouding au chocolat caramélisé 2203
- pouding au fromage 2440
- pouding au maïs 756
- pouding au pain 330
- pouding au pain à l'ancienne 1193
- pouding au pain au caramel 1196
- pouding au pain de blé entier 1194
- pouding au pain épicé 1197
- pouding au pain et au chocolat 1465
- pouding au pain fruité 1197
- pouding au pain meringué 1468
- pouding au riz 421, 2461
- pouding aux abricots et aux amandes 785
- pouding aux cassis et à l'orange 694
- pouding aux figues 1486
- pouding aux framboises QC 51
- pouding aux fruits 1032, 2024, 2252
- pouding aux fruits de saison 446
- pouding aux fruits secs 2147
- pouding aux pommes 694
- pouding aux prunes 1027
- pouding aux raisins de Corinthe 860
- pouding Betty 1194
- pouding chômeur 693
- pouding croustillant aux pommes 1069
- pouding d'automne 1465
- pouding du Sussex 860
- pouding étagé au mince-meat 859
- pouding étagé aux mûres et aux pommes 858
- pouding marbré 1919
- poudings au riz 755-756
- poudings individuels aux abricots 1466
- purée aux baies rouges 2023
- régal de papayes 1243
- riz à l'impératrice 2152
- riz au lait à la noix de coco 517
- riz au lait fruité 1378
- riz au lait traditionnel 755
- riz Condé aux pêches 2153
- rôties à la cannelle 1746
- roulé à la confiture 859, 1875
- roulé à la crème 1673
- roulé au miel QC 67
- roulé aux noisettes 1875
- sachertorte 2127
- Saint-Honoré 1823
- salade de dattes et d'oranges 601
- salade de fruits 924
- salade de fruits au cognac 1970
- salade de fruits aux noix 1177
- salade de fruits chaude 458
- salade de fruits des tropiques 590
- salade de fruits et petits coeurs 1656
- salade de fruits frais 1673
- salade de fruits salée 1176
- salade de fruits secs 463, 1933
- salade de fruits sucrés 1335
- salade de fruits vite faite 1179
- salade de kiwis et d'ananas 892
- salade des Antilles 1241
- sandwich aux douceurs 741
- savarin aux fruits 1732
- savoureux kaki QC 47
- sirop léger (et variantes) 890
- soufflé à la milanaise 2267
- soufflé au chocolat 1835
- soufflé aux fruits rouges 2085
- soufflé aux groseilles 553
- sucettes au raisin 1563
- zabaglione 547

FRUITS EN DESSERT

ABRICOTS
- bagatelle aux abricots 2021
- bavarois aux abricots 2096
- beignets d'abricots 2341
- brandy à l'abricot 822
- compote d'abricots 475
- couronne aux fruits 745
- crème Chantilly à l'abricot 2261
- crème glacée aux abricots 365
- crème-dessert au yogourt 1753
- gâteau à l'abricot 1215
- gâteau aux abricots 1611
- gaufres aux abricots et aux amandes 846
- gruau à l'abricot 1989
- mousse aux abricots 515
- pavé aux abricots et aux mandarines 1336
- pouding aux abricots et aux amandes 785
- poudings individuels aux abricots 1466
- soufflé aux abricots 114, 1425
- tarte aux abricots à la française 592
- tartinade de dattes 2281
- vacherin aux abricots 2373
- velouté aux abricots 1972

ANANAS
- ananas confit 1608
- ananas et melon chauds 2068
- barquettes d'ananas, trempette à la tomate 864
- beignets d'ananas 2336
- brochettes d'ananas 863
- couronne aux fruits 1467
- crème glacée à l'ananas 365
- gâteau à l'ananas 1123
- gâteau au citron et à l'ananas 448
- gâteau glacé à l'ananas et au gingembre 1355
- gâteau renversé à l'ananas 747, 862
- glace à l'ananas 967
- petits gâteaux à l'ananas 1411
- pouding à l'ananas 1919
- rondelles d'ananas au fromage 864
- salade de kiwis et d'ananas 892
- sorbet à la lime sur ananas 1951
- tarte aux ananas 1972
- tarte fromagée à l'ananas 1934

BANANES
- banane royale chaude 1081
- bananes à l'orange QC 65
- bananes chaudes au caramel 1487
- bananes chocolatées 1083
- bananes de la Louisiane 2294
- bananes épicées 115
- bananes flambées 1083
- bananes fondantes 837
- bananes piquantes au four 1082
- crème à la banane 71
- crêpes aux bananes 1061
- flan à la banane 919
- gâteau aux bananes 1546
- gâteau aux bananes et aux noix 1347
- gâteau aux framboises et à la banane 2228
- glaçons parfumés à la banane 1085
- pain aux bananes 185, 1084
- pain d'épice à la banane 1798
- tarte à la banane 1082

CASSIS
- bagatelle aux cassis et aux framboises 625
- bavaroise aux cassis 626
- coupe aux cassis meringuée QC 49
- crème brûlée aux cassis 450
- crème veloutée aux cassis 1444
- croustillant aux fruits QC 72
- flan au cassis meringué 1788
- flan au citron et au cassis 952
- gâteau aux cassis 1659
- gaufres aux cassis 846
- omelette au cassis 2035
- pavé aux cassis 626
- pouding au cassis 1919
- pouding aux cassis et à l'orange 694
- sirop de cassis 1443
- soufflé aux fruits rouges 2085
- tarte aux framboises et aux cassis 553
- tartelettes aux cassis 116
- tartinade au cassis 2281

CERISES
- cerises au marsala 1513
- couronnes aux cerises 142
- flan au chocolat et aux cerises 951
- gâteau au fromage et aux cerises 1511, 2145
- gâteau aux cerises noires 1659
- gâteau étagé aux cerises 1513
- gâteau fourré aux cerises 1813
- gaufres aux cerises 846
- gelée aux cerises noires 1866
- omelette aux cerises noires 942
- pavés aux cerises 1514
- petits gâteaux aux cerises 1512
- petits gâteaux aux cerises et aux noix 342
- petits poudings aux cerises 1973
- potage aux cerises 1701
- sauce aux cerises 1515
- strudel au fromage et aux cerises 1962
- tarte aux cerises 1515
- tarte aux cerises à la française 1591

- tarte aux cerises et au kirsh 1382
- tarte aux cerises et au yogourt 1753
- tarte aux cerises garnie 1591
- tarte aux cerises vite faite 1071
- tarte-gâteau aux cerises 2346
- tartelettes aux cerises 2472

CITRON
- couronne au citron 1666
- crème au citron 1533
- flan au citron 1788, 2154
- flan au citron et au cassis 952
- flan au citron et au fromage 951
- gâteau au citron et à l'ananas 448
- gâteau au fromage citronné 1097
- gâteaux au citron et au gingembre 2295
- meringue au citron QC 42
- mousse au citron 1547
- pavlova au citron 2370
- petits poudings au citron 694
- poires au citron 728
- sabayon au citron 592
- sirop au citron 1649
- tarte au citron 1438
- tarte au citron Chantilly 993
- tarte au citron et à l'ananas 33
- tarte mousseline au citron 698, 700

CITROUILLE
- couronne à la citrouille 1945
- gâteaux à la citrouille 1942
- pain aux noix et à la citrouille 1944
- tarte à la citrouille 1943
- tarte à la citrouille et aux pacanes 2395
- tarte mousseline à la citrouille 699

FRAISES
- biscuits aux fraises 808
- charlotte russe aux fraises 2166
- clafoutis aux fraises 559
- compote de rhubarbe et de fraises 113
- coupe aux fraises et au tapioca 757
- crème aux fraises 71
- crème glacée aux fraises 363
- crêpes aux fraises 465
- cupidons aux fraises 2449
- flan vanillé aux fraises 954
- fromage danois fruité 321
- gâteau aux fraises 1485
- gâteau sablé aux fraises 528
- lait fouetté aux fraises 1445
- sirop de fraises 321
- soufflés aux fraises 320
- sucettes aux fraises 1563
- surprise glacée aux fraises 672
- tarte glacée aux fraises 320

FRAMBOISES
- bagatelle aux framboises 1027
- crème aux framboises minceur 2202
- crème mousseline aux framboises 699
- croustillant aux framboises 1440
- croustillant aux framboises et à la rhubarbe 1070
- entremets aux framboises 556
- framboises à la crème 1657
- gâteau aux framboises et à la banane 2228
- glace framboise et orange 303
- millefeuille aux framboises 2443
- parfait au yogourt et aux framboises 1075
- pavé aux framboises 114
- pouding aux framboises QC 51
- tarte aux framboises et à la rhubarbe 517
- tarte aux framboises et aux cassis 553
- tarte aux fruits rouges 268, 2288
- tartelettes aux framboises 2260

MELON
- ananas et melon chauds 2068
- melon au porto 1587
- melon d'eau mariné 1776
- melon en gelée 2021
- sorbet au melon 1868

MÛRES
- bombes glacées aux mûres 2073
- confitures de mûres et de pommes 571
- coupe aux mûres 1659
- crème aux mûres 555
- crème sabayon aux mûres 849
- croustade aux mûres 2147
- croustillant aux mûres et aux pommes 554
- gâteau sablé à la crème et aux mûres 2228
- pomme cuite aux mûres QC 30
- pommes et mûres au sirop 2069
- pouding étagé aux mûres et aux pommes 858

ORANGES
- babas à l'orange 1410
- carrés à l'orange 990, 1117
- charlotte à l'orange 671
- chicorée à l'orange 8
- couronne à l'orange 1666
- couscous à l'orange 1615
- eau-de-vie à l'orange 823
- figues à l'orange QC 77
- flan au citron (variante) 2154
- flans à l'orange 1293
- gâteau à l'orange 2003
- gâteau à l'orange et aux noix 916
- gâteau choco-orange 2059
- gâteaux à l'orange et aux épices 2295
- gaufres à l'orange 2246
- kouglof à l'orange 1891
- kumquats à la liqueur d'orange 893
- liqueur d'orange 820
- meringue à l'orange 2370
- mini-soufflés à l'orange 2084
- mousse à l'orange 46
- mousse à l'orange de la Floride 589
- omelette à l'orange 1991, 2412
- oranges au sirop 2428
- oranges caramélisées 379
- oranges épicées 891
- oranges farcies 1175
- oranges glacées QC 35
- parfait à l'orange et au chocolat 450
- petits gâteaux à l'orange et aux raisins 342
- petits gâteaux renversés à l'orange 1865
- poires glacées à l'orange 729
- pouding à l'orange et au gingembre 695
- pouding au cassis et à l'orange 694
- quartiers d'orange pochés au vin 216
- roulés à l'orange 1187
- salade à l'orange et aux amandes 774
- salade de dattes et d'oranges 601
- tarte mousseline éclair à l'orange 698
- tartelettes à l'orange 994
- vacherin à l'orange 1897

PAMPLEMOUSSE
- pamplemousses au xérès 993
- pamplemousses aux noix 992
- pamplemousses croustillants 992
- pamplemousses épicés 992
- pamplemousses farcis 1334
- pamplemousses garnis 459
- sorbet aux pamplemousses verts 1336

PÊCHES
- crème glacée aux pêches 1444
- croustillant aux pêches 475, 1562
- croustillant aux pêches flambées 477
- gâteau glacé aux pêches 2059
- gâteau renversé aux pêches 476
- parfait aux pêches et au gingembre 1178
- pêches à la crème caramélisées 2202
- pêches à la crème sure 1487
- pêches à l'amaretto 2026
- pêches à saveur épicée 44, 224
- pêches au vin rouge 893
- pêches et crème sure 115
- pêches farcies QC 62
- pêches flambées 477
- pêches melba 196
- pêches meringuées 1748
- riz Condé aux pêches 2153
- soufflé aux pêches 477
- tarte aux brugnons ou aux pêches 475
- tarte aux pêches et au gingembre 2471
- tarte glacée aux pêches 32
- yogourt aux pêches 1750

POIRES
- mousse aux poires QC 70
- poires au citron 728
- poires au fromage 1700
- poires au vin rouge 727
- poires aux amandes 601
- poires-dessert 1751
- poires en salade 1687
- poires en sauce 1935
- poires flambées 1971
- poires fondantes 1485
- poires glacées à l'orange 729
- poires pochées QC 55
- poires pochées, sauce au chocolat 1223
- tarte aux poires et au mince-meat 729

POMMES
- chaussons aux pommes 2443
- chaussons aux pommes et à la cannelle 535
- compote de pommes 86
- compote de pommes épicée 45
- crêpes fourrées aux pommes 1060
- croustade aux pommes 1971
- croustillant aux fruits QC 72
- croustillant aux mûres et aux pommes 554
- croustillant aux pommes 87, 237, 1070
- croustillant aux pommes et au fromage QC 37, 847
- croustillant éclair aux pommes 1935
- croustillant fromagé aux pommes 2027
- délice à la rhubarbe 1972
- gâteau aux pommes 1498, 1659, 2019, 2462
- gâteau aux pommes et au café 2119
- gâteau aux pommes et au yogourt 2310
- gâteau épicé aux pommes 158
- gâteau renversé aux pommes 748
- gaufres aux pommes épicées 846
- meringue aux fruits 2146
- omelette aux pommes 2411
- pain aux épices et aux pommes 183
- petits croustillants aux pommes 1866
- pizzas aux pommes 1827

- pomme cuite aux mûres QC 30
- pommes au four 88
- pommes caramélisées 765, QC 85
- pommes caramélisées aux arachides 1376
- pommes cuites aux framboises 1484
- pommes et mûres au sirop 2069
- pouding à la russe 590
- pouding aux pommes 694
- pouding croustillant aux pommes 1069
- pouding étagé aux mûres et aux pommes 858
- purée de pommes 1442
- rôties garnies aux pommes 743
- strudel aux pommes 1963
- strudel aux pommes et aux noix 806
- tarte aux pommes 1593
- tarte aux pommes à la suédoise 591
- tarte aux pommes à treillis 2476
- tarte aux pommes épicée 87, 2471
- tarte aux pommes meringuée 1897
- tarte normande aux pommes 2183

PRUNES

- compote de prunes et de bananes 891
- coupe aux prunes 1990
- croustillants aux pommes et au fromage - variante 847
- croustillant aux prunes 1279
- flan aux prunes 1280
- flan glacé aux reines-claudes 1278
- gaufres étagées aux prunes 1281
- grands-pères aux prunes 860
- mousse aux reines-claudes 1280
- pavé aux prunes 1970
- pouding aux prunes 1027
- prunes au kirsch 891
- prunes au sucre 1280
- prunes Betty 2428
- sirop de prunes 1281
- tarte aux prunes 1502
- tarte renversée aux prunes 2047

RHUBARBE

- compote à la rhubarbe 439
- croustillant à la rhubarbe 438
- délice à la rhubarbe 1972
- gâteau à la rhubarbe et aux noix 439
- meringue aux fruits 2146
- mousse à la rhubarbe 439
- tarte à la rhubarbe et à la crème pâtissière 438
- tarte aux framboises et à la rhubarbe 517

GÂTEAUX ET PAINS-GÂTEAUX

- babas à l'orange 1410
- bavaroise aux fruits 673
- beignets à la confiture 1498
- brioche à la cannelle 1499
- brioche aux noix 1500
- brioches danoises 1568
- bûche à la crème glacée 1875
- charlotte à l'orange 671
- clafoutis aux fraises 559
- cornets de gâteau 704
- couronne à l'orange 1666
- couronne au citron 1666
- couronne aux fruits 745, 979
- couronne glacée à la cannelle 809
- croustillants moka 1026
- diplomate au chocolat 655
- éclairs au café 1821
- entremets aux framboises 556
- Forêt-Noire aux noix 2372
- gâteau à l'abricot 1215
- gâteau à la liqueur 1028
- gâteau à l'ananas 1123
- gâteau à la noix de coco 2363
- gâteau à la rhubarbe et aux noix 439
- gâteau à l'orange 2003
- gâteau à l'orange et aux épices 2295
- gâteau à l'orange et aux noix 916
- gâteau au beurre d'arachide 2307
- gâteau au café 925, 1667
- gâteau au café et aux noix 2002
- gâteau au chocolat 1124, 1224, 1519, 1993
- gâteau au chocolat à l'américaine 589
- gâteau au chocolat et à la crème sure 916
- gâteau au chocolat et à la guimauve 746
- gâteau au chocolat et aux cerises 1028
- gâteau au chocolat et aux noix 1126
- gâteau au chocolat et aux raisins 2309
- gâteau au citron et à l'ananas 448
- gâteau au fromage et à la mandarine 2489
- gâteau au miel 1668
- gâteau au miel et aux amandes 69
- gâteau aux abricots 1611
- gâteau aux bananes 1546
- gâteau aux bananes et aux noix 1347
- gâteau aux carottes 915, 1667
- gâteau aux carottes et aux noix 2210
- gâteau aux cassis 1659
- gâteau aux courgettes et au chocolat 1299
- gâteau aux dattes 913
- gâteau aux dattes et aux noix 561, 1346
- gâteau aux épices 560, 2307
- gâteau aux feuilles de rose 1035
- gâteau aux flocons d'avoine à l'ancienne 913
- gâteau aux fraises 1485
- gâteau aux framboises et à la banane 2228
- gâteau aux fruits confits 1608
- gâteau aux fruits de luxe 1434
- gâteau aux fruits en couronne 1435
- gâteau aux fruits et aux amandes 1434
- gâteau aux fruits glacé 1435
- gâteau aux fruits sans cuisson 961
- gâteau aux fruits traditionnel 1432
- gâteau aux grenadilles 1940
- gâteau aux noisettes 839, 2003
- gâteau aux pommes 1498, 1659, 2019
- gâteau aux pommes et au café 2119
- gâteau aux pommes et au yogourt 2310
- gâteau aux raisins 1932
- gâteau aux raisins et aux cerises 561
- gâteau café-vanille 2323
- gâteau chocolaté fourré à la crème 1813
- gâteau choco-orange 2059
- gâteau choco-vanille 1996
- gâteau de crêpes à la florentine 1966
- gâteau de la fête des mères 1433
- gâteau de Pâques 2478
- gâteau de Savoie 494
- gâteau de Savoie au chocolat 1025
- gâteau de Savoie maison 1025
- gâteau des anges 2103
- gâteau des anges à la menthe 2103
- gâteau des anges à l'orange et au citron 2103
- gâteau des anges aux framboises 2103
- gâteau en damier 2322
- gâteau en forme d'horloge 325
- gâteau épicé aux carottes 2210
- gâteau épicé aux pommes 158
- gâteau étagé à la crème glacée 672
- gâteau étagé au chocolat 1124, 1994
- gâteau étagé aux cerises 1513
- gâteau Forêt-Noire 558
- gâteau fourré à la crème 1812
- gâteau fourré à la vanille 1026
- gâteau fourré aux cerises 1813
- gâteau fourré aux fruits rouges 2059
- gâteau glacé à l'ananas et au gingembre 1355
- gâteau glacé au chocolat 27
- gâteau glacé aux cerises 1502
- gâteau glacé aux marrons 671
- gâteau glacé aux pêches 2059
- gâteau marbré 560
- gâteau pascal 2131
- gâteau praliné surprise 787
- gâteau rapide au café 914
- gâteau renversé à l'ananas 747, 862
- gâteau renversé au sirop d'érable 1127
- gâteau renversé aux pêches 476
- gâteau renversé aux pommes 748
- gâteau rosé 1343
- gâteau roulé à la cannelle 2434
- gâteau sablé à la crème et aux mûres 2228
- gâteau sablé aux fraises 528
- gâteau sablé aux fruits QC 28
- gâteau Victoria 535
- gâteaux à l'européenne 1501
- gâteaux à la citrouille 1942
- gâteaux fleuris 2295
- génoise classique 95
- kouglof 1891
- kouglof à l'orange 1891
- maison en pain d'épice 1799
- mini-gâteau 2221
- moka 1813
- moka aux amandes 1839
- muffins au blé entier et à la cassonade 1108
- muffins au maïs 1106, 2221
- muffins au son et au miel 1107
- muffins aux carottes 1106
- muffins aux figues 1824
- muffins aux raisins et à l'orange 1106
- muffins piquants au fromage 1105
- pain à l'ananas et aux canneberges 2116
- pain à la banane 1750
- pain à la citrouille 1297
- pain à la tomate et aux fines herbes 1297
- pain aux bananes 185, 1084
- pain aux canneberges 628
- pain aux carottes 184, 1298
- pain aux courgettes 1298
- pain aux épices et aux pommes 183
- pain aux fraises et aux bananes 2117
- pain aux noix et à la citrouille 1944

- pain aux noix et aux dattes 183
- pain aux pommes 1299
- pain aux raisins 1693
- pain campagnard aux raisins 184
- pain d'épice 1344
- pain d'épice à la banane 1798
- pain d'épice à l'orange 2118
- pain d'épice aux pommes 1798
- pain d'épice d'antan 1797
- pain d'épice glacé 1800
- pain épicé 1186
- pain frais aux courges 1257
- pain-gâteau aux bananes 1934
- pain-gâteau de blé entier 1696
- petits fours 1154, 1711
- petits gâteaux 340, 1409
- petits gâteaux à la farine de maïs 1411
- petits gâteaux à l'ananas 1411
- petits gâteaux à l'orange et aux raisins 342
- petits gâteaux au beurre d'arachide 342
- petits gâteaux au gingembre 1669
- petits gâteaux aux cerises et aux noix 342
- petits gâteaux aux noix 2220
- petits gâteaux renversés à l'orange 1865
- surprise glacée aux fraises 672

GÂTEAUX AU FROMAGE
- flan au fromage et aux fruits 1786
- garnitures 211
- gâteau au fromage 1561
- gâteau au fromage citronné 385
- gâteau au fromage et à la mandarine 2489
- gâteau au fromage et au chocolat blanc 386
- gâteau au fromage et au citron 537
- gâteau au fromage et aux cerises 1511, 2145
- gâteau au fromage et aux noisettes 388
- gâteau au fromage glacé 387
- gâteau au fromage minceur 385
- gâteau au fromage - recette de base 211
- gâteau au fromage ricotta 386
- gâteau au ricotta 2026
- gâteau de la St-Valentin 385
- gâteau rosé au fromage QC 87
- petits gâteaux au fromage 516

TARTES, TARTELETTES ET FLANS
- abaisse au chocolat 1787
- chaussons aux pommes et à la cannelle 535
- flan à la banane 919
- flan à la crème glacée 1788
- flan à la lime 406
- flan à la noix de coco 2289
- flan à la vanille 918
- flan au cassis meringué 1788
- flan au chocolat 955, 1381
- flan au chocolat blanc 1381
- flan au chocolat et à la vanille 952
- flan au chocolat et aux amandes 140
- flan au chocolat et aux cerises 951
- flan au chocolat et aux noix 1381
- flan au citron 1788, 2154
- flan au citron et au cassis 952
- flan au citron et au fromage 951
- flan au fromage et au citron 406
- flan aux fraises 1380
- flan aux fruits 406
- flan aux fruits frais 1116
- flan aux prunes 1280
- flan aux raisins et à la crème sure 407
- flan chocolaté aux noix de Grenoble 953
- flan glacé à la guimauve 1490
- flan glacé aux reines-claudes 1278
- flan mexicain 21
- flan vanillé aux fraises 954
- flans à l'orange 1293
- petits flans au chocolat et aux noisettes 1789
- recette de base (flan) 405
- tarte à la banane 1082
- tarte à la bostonnaise 1380
- tarte à la cassonade et aux épices 1382
- tarte à la citrouille 1943
- tarte à la citrouille et aux pacanes 2395
- tarte à la confiture 493, 1421
- tarte à la confiture de framboises 2391
- tarte à la guimauve 347
- tarte à la rhubarbe et à la crème pâtissière 438
- tarte au chocolat 745, 2288
- tarte au citron 1438
- tarte au citron Chantilly 993
- tarte au citron et à l'ananas 33
- tarte au mince-meat 1593
- tarte aux abricots à la française 592
- tarte aux ananas 1972
- tarte aux bleuets 627
- tarte aux brugnons ou aux pêches 475
- tarte aux cerises 1515
- tarte aux cerises à la française 1591
- tarte aux cerises et au kirsch 1382
- tarte aux cerises et au yogourt 1753
- tarte aux cerises garnie 1591
- tarte aux cerises vite faite 1071
- tarte aux framboises et à la rhubarbe 517
- tarte aux framboises et aux cassis 553
- tarte aux fruits 1018, 2253
- tarte aux fruits à la française 1175
- tarte aux fruits rouges 268, 2288
- tarte aux groseilles rouges et aux pêches 625
- tarte aux noix 977
- tarte aux pacanes 843
- tarte aux pêches et au gingembre 2471
- tarte aux poires et au mince-meat 729
- tarte aux pommes 1593
- tarte aux pommes à la suédoise 591
- tarte aux pommes à treillis 2472
- tarte aux pommes épicée 87, 2471
- tarte aux pommes meringuée 1897
- tarte aux prunes 1502
- tarte aux raisins 2225
- tarte aux trois agrumes 1383
- tarte fromagée à l'ananas 1934
- tarte-gâteau aux cerises 2346
- tarte glacée aux fraises 32
- tarte glacée aux fruits 407
- tarte glacée aux pêches 32
- tarte mousseline à la citrouille 699
- tarte mousseline à la limette 698
- tarte mousseline au citron 698, 700
- tarte mousseline éclair à l'orange 698
- tarte normande aux pommes 2183
- tarte renversée aux prunes 2047
- tartelette tutti frutti QC 41
- tartelettes à l'espagnole 802
- tartelettes à l'orange 994
- tartelettes aux cassis 116
- tartelettes aux cerises 2472
- tartelettes aux fruits 1752
- tartelettes meringuées 1901

VOIR AUSSI:
biscuits et carrés, confiserie, confitures et gelées, crème glacée et sorbets, gaufres et glaces

E

ÉPICES ET FINES HERBES QC 9, 360, 1162, 1165, 1320

F

FARCES
- farce à la chair à saucisse 880
- farce à l'oignon et à la sauge 883
- farce au céleri et aux noisettes 883
- farce au crabe 935
- farce aux abricots et aux noix 879
- farce aux amandes 1956
- farce aux canneberges 710, 933
- farce aux cerises 935
- farce aux champignons et aux amandes 933
- farce aux fruits et aux légumes 882
- farce aux légumes 935
- farce aux marrons 880
- farce aux noix 842
- farce aux pommes 87
- farce de réception 2394

FROMAGE
- amuse-gueule au fromage 1406
- baguette au fromage 81
- barquettes fromagères 2440
- bâtonnets au fromage 499
- beignets au camembert 1682
- beignets de fromage 2340
- biscottes au fromage 498
- biscuits au blé et au fromage 429
- bouchées à la moutarde et au fromage 500
- brie/camembert chaud 1589
- bûche au fromage 1850
- carrés au fromage et au citron 292
- chou-fleur entier au fromage 1405
- cloches au fromage et aux oignons 702
- crêpes au fromage 1061
- croquettes au fromage 985, 1985
- crostini 432
- endives farcies au fromage 1922
- éventails au fromage 2007
- feuilles de vigne farcies au fromage 1687
- feuilletés au fromage 1482
- fondue 83
- fondue au fromage 1848, 2064
- fondue aux deux fromages 1407
- fondue suisse 812
- fromage à tartiner 1483
- fromage au porto 1285
- fromage de réception 841
- maïs soufflé au fromage 1578
- mini-boulettes au fromage 429
- mousse au bleu 1544
- mousse au cresson 2029

- muffin à l'anglaise 82
- nachos 282, 2140
- plateau de fromages italiens 101
- plateau végétarien, sauce au fromage 120
- pouding au fromage 2440
- pour un fromage à point E8
- rondelles d'ananas au fromage 864
- sablés au fromage et à la ciboulette 500
- strudel au fromage et aux cerises 1962
- tartelettes au fromage bleu 802
- tartinade aux deux fromages 1686

FRUITS DE MER
- assiette de fruits de mer 2011
- calmars farcis en sauce 2242
- casserole de fruits de mer 1429
- champignons farcis aux palourdes 2401
- choux au fruits de mer 1822
- croquettes de poulet aux fruits de mer QC 29
- entrée de fruits de mer 1017
- gratin d'huîtres 2077
- gratin de fruits de mer 2326
- lasagne aux fruits de mer 2299
- moules à la mayonnaise 2448
- moules à la provençale 472
- moules marinière 469
- mousse de poulet aux fruits de mer 2453
- paella 683
- paella suprême 2149
- palourdes royales 2398
- pizza aux fruits de mer 502
- plateau de fruits de mer 2397
- risotto aux fruits de mer 2151
- salade de pâtes et de fruits de mer 2014
- spaghetti aux moules 2078
- spaghettis aux fruits de mer 2366

CRABE
- bouchées au crabe 663
- canapé au crabe 1917
- coquilles de crabe 2401
- courgettes farcies au crabe 1691
- crabe à la créole 1043
- crabe aux oeufs 1045
- crabe et fromage à la crème 284
- crêpes farcies au crabe 1967
- crevettes au crabe 2490
- gaufres au crabe 2248
- mini-courgettes farcies au crabe 1147
- tomates farcies au crabe 1044
- vermicelles, sauce au crabe 308

CREVETTES
- brochettes de crevettes à l'orange 2401
- casserole de thon et de crevettes 333
- charlotte aux crevettes 2451
- chow mein au porc et aux crevettes 1349
- crevettes à la bière 1351
- crevettes à la créole 359, 662
- crevettes à la niçoise 1351
- crevettes à la tomate 193
- crevettes à l'italienne 1351
- crevettes à l'okra 1675
- crevettes à l'orientale 2078
- crevettes au bacon 1350
- crevettes au beurre citronné 191
- crevettes au beurre à l'ail 470
- crevettes au crabe 2490
- crevettes au gingembre 1905
- crevettes au gratin 193
- crevettes au xérès 1348
- crevettes aux épinards 192
- crevettes aux fines herbes 471
- crevettes Cajun 2188
- crevettes d'Arabie 599
- crevettes de Newburg 334
- crevettes en coupe QC 43
- crevettes épicées 923
- crevettes marinées 192
- crevettes Maryland 2490
- croquettes aux crevettes 1985
- gratin aux crevettes 331, 2326
- hors-d'oeuvre de crevettes 2258
- melon et crevettes au gingembre 1702
- mini-brochettes de crevettes 2277
- paella aux crevettes et aux poivrons 1202
- pâté de crevettes au brie 2477
- petits choux aux crevettes 1821
- petits choux salés 1821
- petites crevettes avec ananas 283
- riz à l'aiglefin et aux crevettes 462
- riz aux crevettes 1551
- salade de crevettes 2013
- salade de crevettes au cari 2015
- spaghetti aux crevettes 2417
- tagliatelles aux crevettes 2297
- toasts aux crevettes 2078
- tourte à l'aiglefin et aux crevettes 536

HOMARD
- beurre de homard 1743
- homard, sauce aux crevettes 2080
- homard Thermidor 1742
- salade de homard 1947

PÉTONCLES
- bouchées de pétoncles 2255
- brochettes de pétoncles 905, 1654, 2077
- champignons farcis aux pétoncles 2398
- coquilles Saint-Jacques 904
- gratin de pétoncles 2186
- pétoncles au gratin 905
- pétoncles aux fines herbes 903
- pétoncles aux poivrons doux 1200
- pétoncles bonne femme 905
- pétoncles en croûte 903
- pétoncles en salade 2012
- pétoncles en sauce épicée QC 68
- pétoncles gratinés 2399
- poulet farci aux pétoncles 2171
- vol-au-vent aux pétoncles 2055

G

GAUFRES
- gaufres à la crème sure 2246
- gaufres à la ratatouille 2247
- gaufres à l'orange 2246
- gaufres au blé entier 2246
- gaufres au chocolat 2246
- gaufres au crabe 2248
- gaufres au fromage 2246
- gaufres au moka 2249
- gaufres aux abricots et aux amandes 846
- gaufres aux cassis 846
- gaufres aux fines herbes 2246
- gaufres aux pommes épicées 846
- gaufres étagées aux prunes 2249
- gaufres guacamole 2248
- gaufres-monsieur 2247
- gaufres sucrées 2246
- préparation de base 2246

GLACES
- crème au citron 1533
- fondant au beurre 96
- glace à la guimauve 1531
- glace à l'ananas 967
- glace à la vanille 1530
- glace à l'orange 967, 991
- glace au beurre 1409, 1530
- glace au brandy 1215
- glace au café 925
- glace au café et aux noisettes 967
- glace au caramel 96
- glace au chocolat 97, 745, 966, 1026, 1409
- glace au citron 97, 967, 1409, 1649
- glace au fromage 848
- glace au fromage à la crème 915
- glace au miel 158
- glace au rhum 1532
- glace aux arachides 1531
- glace aux cerises 1409
- glace aux cerises et aux noix 967
- glace aux pacanes 1532
- glace crémeuse au beurre 1532

H

HUILES 1939

L

LÉGUMES
- barquettes de concombre 2332
- barquettes de haricots 2458
- barquettes fromagères 2440
- beignets tempura 2338
- bette à carde et champignons 188
- bouquet de légumes 2066
- bourghoul aux légumes 1617
- brochettes arc-en-ciel 2277
- brochettes de légumes 1354, 2193
- brochettes du potager 1779
- cari de légumes 1319, 1731
- cari de légumes épicé 1398
- casserole de riz et de légumes 1397
- casserole potagère 830
- célerade 2263
- chakchouka 601
- chicorée à l'orange 8
- chop soui vite fait 1692
- chop suey aux légumes 434
- couronne à la citrouille 1945
- couronne de légumes 2265
- crêpes aux légumes 1760
- croquettes aux lentilles 1983
- dolmas 1648
- enchiladas aigres-doux 2139
- enchiladas aux légumes 1287, 2139
- endives farcies au fromage 1922
- falafels aux pois chiches 2112
- fenouil à la crème 1633
- fenouil à la florentine 2403
- fenouil au vin 1633
- fenouil gratiné à la tomate 2405
- feuilles de vigne farcies au fromage 1687
- gâteau d'aubergines 784
- gougère aux légumes 1822
- gourganes à la crème 2207
- gourganes, sauce citronnée 76
- gratin à l'italienne 2192
- gratin de chou-rave 1678
- gratin de légumes 2386
- igname et gourganes au gratin 2437
- jardinière au beurre 524
- jardinière de légumes 2427
- jardinière de légumes frais 1373
- jardinière en sauce 910, 1572
- laitue au parmesan 2223
- laitue braisée QC 75
- lasagne à la mexicaine 1399
- légumes aigres-doux 908
- légumes à la chinoise 525, 1371, 1551

- légumes à la grecque 1863
- légumes à la noix de coco 1805
- légumes à la provençale 418
- légumes à l'italienne 2386
- légumes au gingembre 1395
- légumes avec sauce hollandaise 2190
- légumes chauds mayonnaise 2067
- légumes en papillotes 835
- légumes en sauce blanche 1672
- légumes en sauce Mornay 1574
- légumes farcis 326
- légumes frits à la chinoise 1573
- légumes marinés 524, 1456, 1832
- légumes marinés à l'italienne 2215
- légumes mayonnaise 1585
- légumes panachés 1229
- légumes trois-couleurs 659
- légumes verts 186
- légumes verts au bacon 187
- légumes verts au fromage 189
- macédoine à la vinaigrette 1571
- macédoine au beurre 1135
- macédoine au fromage 911
- macédoine de légumes 1760
- macédoine de légumes marinés 1584
- macédoine en papillotes 835
- mini-brochettes de légumes 1579
- mini-quiches aux légumes 2319
- mousse au cresson 2029
- navets glacés 785
- navets glacés au citron et à l'orange 832
- okra à la créole 523
- okra à la tomate 2293
- pains pita végétariens 2349
- panais à l'ananas 851
- pepperonata 2182
- petits pains croquants 2350
- plateau de crudités 45, 1950
- plateau végétarien, sauce au fromage 120
- poivron farci QC 39
- poivrons farcis 2270
- poivrons farcis aux légumineuses 2330
- poivrons sautés 819
- poivrons verts farcis 1002
- purée au céleri-rave 2264, 2427
- purée de légumes au fromage 1375
- ratatouille 409, QC 50, 1048
- rouleaux de laitue 2331
- rouleaux printaniers 1968
- roulés aux panais et à l'oignon 1984
- sauté de laitue et de carottes 1832
- sauté de légumes 815, 1575
- terrine aux quatre légumes 2030
- terrine de légumes chaude 2483
- timbale aux légumes 2054
- tourelles de légumes 2259
- tourte végétarienne 2286
- tranches de poivron farcies QC 58

ARTICHAUTS
- artichauts à la florentine 351
- artichauts à la printanière 2388
- artichauts à la vinaigrette 350
- artichauts à l'italienne 1472
- artichauts au beurre citronné 349
- artichauts braisés 352
- artichauts citronnés 352
- artichauts en trempette 1980
- artichauts surprise 1921
- boulettes aux artichauts et aux noix 710
- pois et artichauts 45
- salade de dinde aux artichauts 2040

ASPERGES
- asperges à l'orange 1829
- asperges au beurre 1636
- asperges au fromage 168
- asperges aux pignons 2437
- asperges et champignons 167
- asperges printanières 2131
- pointes d'asperges au beurre 2453
- pointes d'asperges citronnées 138

AUBERGINES
- assiette à la méditerranéenne 1396
- aubergines au parmesan 605, 2325
- aubergines en casserole 604
- aubergines farcies 328, 603
- aubergines panées 606
- gâteau d'aubergines 784
- gratin d'aubergines au fromage cottage 606
- moussaka 603

AVOCATS
- avocats farcis au crabe 1921
- champignons farcis au bacon et à l'avocat 463
- guacamole 427

BETTERAVES
- betteraves à l'orange 1536
- betteraves au miel 1583
- betteraves au raifort 1833
- betteraves en sauce 1536
- betteraves Harvard 774
- purée de betteraves 1375
- salade à la russe 1537

BROCOLI
- beignets de brocoli 2338
- beignets de brocoli au fromage 651
- brocoli citronné 9
- brocoli et carottes au cari 1831
- brocoli et champignons marinés 924
- brocoli et haricots verts 2224
- brocoli et tomates à l'italienne 1067
- brocoli mayonnaise 1064
- chou-fleur et brocoli croquants 2066
- couronne de légumes 119
- crêpes au brocoli 1967
- gâteau de brocoli 911
- gratin de brocoli 1066, 2028
- haricots verts et brocoli 346
- pâté au brocoli et aux champignons 1290
- plateau de brocoli et de carottes 1007
- purée de pommes de terre et brocoli 563

CAROTTES
- brocoli et carottes au cari 1831
- carottes à la crème sure 301
- carottes à la tomate 1571
- carottes à l'orange 299
- carottes au beurre 1403
- carottes au marsala 433
- carottes au romarin 300, 1164
- carottes aux fines herbes 2425
- carottes aux tomates 299
- carottes en salade 1269
- carottes ensoleillées 299
- carottes et choux de Bruxelles à la menthe 929
- carottes et courgettes 1954
- carottes et maïs au beurre 909
- carottes et petits pois au beurre 909
- carottes glacées au miel 1633
- carottes marinées 300
- carottes râpées 22
- jeunes carottes entières 138
- jeunes carottes glacées 300
- pâté de rutabagas et de carottes 832
- plateau de brocoli et de carottes 1007
- pommes de terre et carottes 347
- purée de carottes à l'orange 1375
- rondelles de chou-fleur et de carottes 1018
- salade de brocoli et de carottes 1583
- salade de carottes et de laitue romaine 812
- sauté de laitue et de carottes 1832

CÉLERI
- bâtonnets de céleri farcis 1135
- céleri à la grecque 1133
- céleri et maïs aux tomates 523
- céleri glacé aux champignons 1134
- céleri sauté 435
- gratin de céleri QC 74

CHAMPIGNONS
- brocoli et champignons marinés 924
- champignons à la française 209
- champignons à la grecque 209
- champignons au beurre à l'ail 209
- champignons au fromage et aux noix 208
- champignons au jambon et au fromage 208
- champignons au sherry 209
- champignons aux fines herbes 1989
- champignons aux herbes 1778
- champignons farcis 886, 1369
- champignons farcis au bacon et à l'avocat 463
- champignons farcis au salami et au fromage 208
- champignons farcis aux épinards 208
- champignons farcis aux palourdes 2401
- champignons farcis aux pétoncles 2398
- champignons gratinés 207, 1407
- croque-monsieur aux champignons 2389
- pâté de champignons 783
- pizzas aux poivrons et aux champignons 1781
- pois et champignons 196
- roulés aux champignons 1985

CHOU
- casserole à la polonaise 567
- chou à la sauce aigre-douce 2270
- chou au carvi 1634
- chou au carvi en papillotes 835
- chou au gratin 1289
- chou en casserole 1311
- chou en sauce fromagée 1315
- chou farci au maigre 1728
- chou rouge à l'allemande 1315
- choucroute 512, 1100
- choucroute aux saucisses fumées 1909
- choux braisés 187
- cigares au chou 1706
- nouilles au chou 1314
- rouleaux de chou 1922
- roulés de chou aux tomates 1425
- salade crémeuse au chou 2072
- salade croquante au chou 975
- salade de chou 1634
- salade de chou aux poivrons 876
- salade de chou crémeuse 776

- salade de chou et de courgettes 156
- salade de chou multicolore 2358
- salade de chou rouge 2018
- trio de choux 2066

CHOU-FLEUR
- chou-fleur au gratin 2389
- chou-fleur au yogourt 1831
- chou-fleur bonne femme 118
- chou-fleur en salade 1269
- chou-fleur entier au fromage 1405
- chou-fleur et brocoli croquants 2066
- chou-fleur et carottes 1131
- choux-fleurs et petits pois en sauce 118
- chou-fleur, sauce au fromage 117
- couronne de légumes 119
- gratin de chou-fleur 2328
- légumes variés pimentés 120
- petits pois et chou-fleur en sauce 584
- plateau végétarien, sauce au fromage 120
- salade de chou-fleur et de haricots 527

CHOUX DE BRUXELLES
- carottes et choux de Bruxelles à la menthe 929
- choux de Bruxelles à l'italienne 1574
- choux de Bruxelles au vin de gingembre 927
- choux de Bruxelles citronnés 927, 1839
- choux de Bruxelles en purée 927
- choux de Bruxelles en sauce blanche 929
- choux de Bruxelles garnis 927

COURGES
- courges à la cassonade 1255
- courges à la crème sure 1255
- courges aux pommes 1255
- courges en casserole 1256
- courges farcies 1258
- courges poivrées farcies 2225
- pain frais aux courges 1257

COURGETTES
- casserole de courgettes 1293
- courgettes à la crème 1633, 1636
- courgettes à l'italienne 410
- courgettes au gratin 128
- courgettes au parmesan 1573
- courgettes aux tomates et au fromage 457
- courgettes et tomates 379, 1130
- courgettes farcies 327, 410, 1143
- courgettes farcies à l'italienne 1923
- courgettes pimiento 410
- entrée aux courgettes 2093
- gratin de courgettes 400
- pitas aux courgettes 261
- salade de chou et de courgettes 156
- salade de courgettes 1582
- salade croquante aux courgettes 195

ÉPINARDS
- amuse-gueule à la florentine 1837
- bouchées aux épinards 1480
- bouchées aux épinards et au cari 283
- crêpes aux épinards 1059
- croissants à la florentine 1916
- épinards à la crème 908
- épinards à l'aigre-doux 187
- gnocchi aux épinards 2416
- gratin d'épinards et de riz 1005
- hors-d'oeuvre aux épinards 2452
- lasagne aux épinards 1288
- miche farcie aux épinards 1284
- roulés d'épinards aux tomates 1425
- sauté d'épinards et de germes de haricot 1274
- soufflé aux épinards 2083

HARICOTS

Haricots secs
- cassoulet 578
- croustade d'aubergine 2111
- fèves au lard en sauce piquante 1335
- haricots à l'américaine 2495
- haricots à la moutarde 2496
- haricots en sauce tomate 579
- haricots noirs en casserole 1473, 1838
- haricots Pinto à la mexicaine 2495
- haricots rouges en casserole 1290
- orge aux haricots 1617
- pâté aux haricots de Lima 948
- pois chiches en casserole 1729
- ragoût de fèves épicé 15
- ragoût d'été aux fines herbes 2110
- ragoût d'été végétarien 2111
- ragoût de jambon aux haricots 947
- salade de haricots à la diable 2493
- salade de légumineuses 946
- salade de légumineuses chaude 2110

Haricots verts
- brocoli et haricots verts 2224
- haricots à l'aneth 76
- haricots à la niçoise 74, 1634
- haricots à l'orientale 74
- haricots aux champignons 74
- haricots d'Espagne à l'ail 76
- haricots et brocoli 346
- haricots verts 138, 785
- haricots verts amandine 1635
- haricots verts au bacon 909
- haricots verts au fromage 1850
- haricots verts aux poires 1832
- haricots verts au yogourt 1369
- haricots verts de fantaisie 2394
- haricots verts en salade 1269
- haricots verts en sauce blanche 2192
- salade de chou-fleur et de haricots 527
- salade de haricots 1585

MAÏS
- carottes et maïs au beurre 909
- casserole de maïs et de tomates 678
- épis de maïs au beurre piquant 1489
- épis de maïs dorés 1489
- épis de maïs grillés 1859
- maïs à la mexicaine 1289
- maïs bouilli au fromage 1619
- maïs en épi 156, 1572
- maïs en grains aux fines herbes 677
- maïs soufflé QC 20
- maïs soufflé au fromage 1578
- maïs sucré au cidre 675
- maïs sucré en salade 2393
- marmite de maïs au fromage 677
- petits épis de maïs au bacon 545
- polenta 1618
- pouding au maïs 756
- succotash 675

OIGNONS
- oignons aigres-doux 2224
- oignons au fromage 275
- oignons en crème 275
- oignons et tomates à l'étuvée 276
- oignons farcis 274
- oignons glacés 276
- petits pains farcis aux oignons 2387
- pois et petits oignons 382
- rondelles d'oignons au beurre à l'ail 274

PATATES DOUCES
- mousse aux patates douces 1677
- pouding aux patates douces 1677
- purée de patates douces 2395
- tarte aux patates douces 1676

POIREAUX
- gratin de poireaux au jambon QC 66
- pâté aux poireaux 1763
- poireaux à la vinaigrette 1023
- poireaux à l'indienne 1907
- poireaux à l'orientale 1022
- poireaux au bacon 1021
- poireaux aux tomates 1023

POIS
- petits pois et chou-fleur en sauce 584
- pois à la menthe 382
- pois chiches en casserole 1729
- pois et artichauts 45
- pois et champignons 196
- pois et laitue en sauce 382
- pois et petits oignons 382
- pois mange-tout à la chinoise 383

POMMES DE TERRE
- barquettes de haricots 2458
- croquettes au fromage 985
- croquettes aux herbes 985
- croquettes de pommes de terre 984, 1765
- croquettes dorées 985
- éventails au fromage 2007
- gratin dauphinois 1453, 2326
- pâté de pommes de terre 1764
- pâtés couronnés de pomme de terre 394
- pelures de pommes de terre 394
- pomme de terre à l'italienne QC 46
- pommes de terre à la ciboulette 1163
- pommes de terre à la crème sure 867
- pommes de terre à la dinde 869
- pommes de terre à l'allemande 1275
- pommes de terre à l'espagnole 36
- pommes de terre à la suisse 1764
- pommes de terre Anna 1293
- pommes de terre au bacon et à l'échalote 867
- pommes de terre au beurre 297, 2019
- pommes de terre au boeuf et aux champignons 868
- pommes de terre au cottage 1859
- pommes de terre au fenouil 1566
- pommes de terre au fromage 765
- pommes de terre au gratin 1613
- pommes de terre au jambon 868
- pommes de terre au parmesan 1403
- pommes de terre au poulet 868
- pommes de terre aux fines herbes 760
- pommes de terre aux légumes 1580
- pommes de terre aux oeufs 2331
- pommes de terre au yogourt 1396
- pommes de terre bouillies 2130
- pommes de terre crémeuses 2007

- pommes de terre en escalopes 37
- pommes de terre en éventail 659
- pommes de terre en purée 1074
- pommes de terre en rosettes 988
- pommes de terre en sauce 1376, 2005
- pommes de terre et brocoli 563
- pommes de terre et carottes 347
- pommes de terre farcies 36
- pommes de terre farcies à la mexicaine 866
- pommes de terre farcies à l'italienne 458
- pommes de terre farcies au bacon et au fromage 82
- pommes de terre farcies au fromage 1830
- pommes de terre farcies au jambon 868, 1521
- pommes de terre farcies au maïs 2005
- pommes de terre farcies au poisson 2006
- pommes de terre nouvelles 140
- pommes de terre ratatouille 1730
- pommes de terre rôties 494, 2425
- pommes de terre surprise 2387
- purée citronnée 1588
- purée de pommes de terre 366
- purée éclair 1762
- purée en sauce 1766
- rondelles de pommes de terre à l'oignon 1130
- salade aux pommes de terre 90, 267
- salade de pommes de terre à l'allemande 37, 775, 1635
- salade de pommes de terre à la menthe 1583
- salade de pommes de terre à l'anglaise 367
- salade de pommes de terre chaude 1949
- salade de pommes de terre et d'endives 2361

TOMATES
- aspic à la tomate 1505
- aspic au concombre 1778
- aspic aux tomates 266
- bouchées de tomates au fromage à la crème 229
- roulé d'épinards aux tomates 1425
- salade de tomates 546, 1884
- tomates chaudes aux fines herbes 1075
- tomates chaudes marinées 227
- tomates en casserole 228
- tomates farcies 227, 1146, 1580
- tomates farcies à la dinde 776, 1000
- tomates farcies à l'aiglefin 1990
- tomates farcies au crabe 1044
- tomates farcies aux fines herbes et au fromage 1049
- tomates farcies aux oeufs 463

N

NOIX
- amandes laquées 1745
- amandes variées épicées 1710
- amuse-gueule piquants 1651
- noix piquantes 842
- noix variées 838
- noix variées relevées 1651

O

OEUFS
- brioches aux oeufs 2178
- canapés aux oeufs et aux anchois 2017
- crabe aux oeufs 1045
- croissants au saumon fumé 1917
- foo yung aux oeufs 436
- galettes au cari 1168
- mini-omelette aux champignons 1881
- mini-quiches au poisson fumé 704
- mini-quiches aux légumes 2319
- oeuf et jambon sur petit pain 584
- oeufs à la coque aux herbes 1853
- oeufs à la Crécy 1855
- oeufs à la danoise 2177
- oeufs à la diable 267
- oeufs à la florentine 653
- oeufs à la ratatouille 2179
- oeufs à la savoyarde 2177
- oeufs à la suisse 582
- oeufs à l'écossaise 1854
- oeufs au cari 1856
- oeufs au nid QC 24
- oeufs au plat garnis 1306
- oeufs aux anchois 658
- oeufs aux pommes de terre 1763
- oeufs brouillés 127, 176, 359
- oeufs brouillés à l'italienne 1308
- oeufs brouillés au persil 1292
- oeufs et saucisses en casserole 50
- oeufs farcis 1958
- oeufs farcis au saumon 1855
- oeufs Flamenco 2177
- oeufs frits aux tomates 2179
- oeufs mimosa aux haricots verts 1856
- oeufs pochés 177
- oeufs sur le plat et bacon 175
- oeufs surprise QC 83
- omelette à la ciboulette 2034
- omelette à la florentine 2410
- omelette à la française 2410
- omelette à l'italienne 2034
- omelette à l'orange 1991, 2412
- omelette au boeuf émincé 2487
- omelette au boeuf haché 1359
- omelette au brocoli 49, 582
- omelette au jambon 2409
- omelette au thon 2033
- omelette aux poivrons rouges 2410
- omelette aux tomates 1811
- omelette chinoise au crabe 2411
- omelette forestière 2410
- omelette Hong-Kong 2409
- omelette néerlandaise 611
- omelette soufflée au bacon 48
- omelette soufflée au jambon 48
- omelette soufflée aux champignons 48
- omelette soufflée aux herbes 48
- omelette soufflée aux poivrons 48
- omelette sucrée à la française 941
- omelettes 941-944
- omelettes aux crevettes 1350
- omelettes du dimanche 1309
- pain doré 49
- pains pita aux oeufs 1827
- petites quiches aux crevettes 800
- quiche à l'oignon 1849
- quiche au bacon 2287
- quiche au brocoli 800
- quiche au brocoli et au chou-fleur 1066
- quiche au crabe 372
- quiche au fromage à l'italienne 1727
- quiche au poulet et au brocoli 2285
- quiche au ricotta sans abaisse 189
- quiche aux asperges 372
- quiche aux champignons 801
- quiche aux courgettes 1395, QC 69
- quiche aux deux fromages 804
- quiche aux épinards 803, 2287
- quiche lorraine 370
- repas express 50
- vol-au-vent aux oeufs 2056

P

PAINS/PETITS PAINS
- baguette au fromage 81
- bâtonnets au fromage 499
- bâtonnets pimentés 1651
- chapatis 825
- couronne au blé entier 2377
- couronne tressée 1987
- craquelins étagés aux graines de pavot 498
- crostini 432
- croûtons QC 14, 1679
- miche suprême 2199
- pain à la farine de blé entier 314
- pain à l'ail E1
- pain à l'ail et aux herbes 1368
- pain à l'oignon 1402
- pain au carvi 1756
- pain au fromage 1695
- pain au fromage et à l'ail 764
- pain au maïs 1694
- pain aux oeufs 1987
- pain aux quatre grains 314
- pain bis Boston 702
- pain bis vite fait 2379
- pain complet aux noix 2119
- pain de base 310
- pain de blé entier au miel 1186
- pain doré 49
- pain doré au jambon et au fromage 1309
- pain doré au sirop 1308
- pain multigrains 1697
- pain noir 1755
- pain noir à la mélasse 185
- pain-sandwich de réception 2198
- pain-soufflé au maïs 1697
- pain tressé 586
- petits pains à l'ail 1369, 1884, 2034
- petits pains au fromage 1756
- petits pains aux graines de carvi 587
- petits pains aux graines de pavot 1987
- petits pains blancs 313
- petits pains sucrés 1757
- petits pains végétariens 2197
- scones à l'avoine 424
- scones au bacon et aux graines de carvi 806
- scones au blé 2218
- scones au fromage 424, 1840, 1991
- scones aux épices 425
- scones aux noix 425
- scones aux raisins QC 81
- scones au yogourt 423, 1751
- scones éclairs 423
- scones pour le thé 806
- scones variés 1840, 1841
- yorkshire puddings 535

PÂTE
- abaisse au blé entier 87
- beurre 2285
- blé entier 2285
- bouchées aux olives 1284
- boulettes au blé entier 2159
- boulettes de pâte 455, 975, 1031, 1077
- comment faire lever la pâte 312
- corbeille de pâte 703
- croûte de biscuits Graham 32

- croûte de pâte brisée 30
- croûte de tarte 2473
- décorations en pâte 2470
- fines herbes 2285
- panade 1982
- pâte à frire 2340
- pâte à pain 586
- pâte à tartelettes 802
- pâte au suif 1903

PÂTÉS

- pâté aux haricots de Lima 948
- pâté au jambon et aux champignons 339
- pâté au fromage et aux haricots 948
- pâté de campagne 2335
- pâté de champignons 783
- pâté de foie au fromage à la crème 338
- pâté de foies de poulet 872
- pâté de foies de volaille 1479
- pâté de lentilles 1471
- pâté de maquereau fumé 339
- pâté de rutabagas et de carottes 832
- pâté de sardines vite fait 338
- pâté de veau 1644
- pâté étagé 974
- pâté maison 338
- pâtés au poulet 998
- terrine de lapin 1784
- terrine de poulet 1423
- terrines de foie aux oeufs 1227

PÂTES ALIMENTAIRES

- bouclettes au boeuf 1960
- boulettes de porc et tagliatelles 1205
- cannelloni 581
- cannelloni au fromage cottage 792
- cannelloni aux épinards 791
- cannelloni farcis au saumon 1450
- cannelloni gratinés 2328
- cannellonis au fromage 308
- fettucine aux légumes 1870
- gnocchi à la sauce tomate 987
- gnocchi au fromage 987
- gnocchi aux pommes de terre 986
- gratin de macaronis 2045
- gratin de pâtes aux fines herbes QC 56
- lasagne à la bolonaise 153, 2063
- lasagne à l'américaine 2480
- lasagne à la viande 1707
- lasagne au boeuf 793
- lasagne au poisson 1684
- lasagne au ricotta 256
- lasagne aux épinards 1288
- lasagne aux légumes 794
- lasagne en sauce blanche 1440
- macaroni au fromage 83, 1363, 1730
- macaroni au porc et au fromage 1078
- macaroni au poulet 1872
- macaroni au thon 663
- macaroni aux légumes 1612
- mini-lasagnes 1815
- nouilles au jambon 1520
- nouilles au poulet 2043
- nouilles chinoises 1881
- nouilles Stroganoff 1365
- pastitsio 1648
- pâtes aux saucisses épicées 792
- pâtes éclair E3
- pâtes marinière 790
- plumes au jambon et aux légumes 1364
- porc aux tagliatelles 2098
- poulet aux tagliatelles 2439
- ravioli aux épinards 1871
- raviolis chinois au poulet 1938
- rigatoni aux boulettes 1406
- rotini au porc 1365
- salade de pâtes 528
- spaghetti à la bolonaise 750
- spaghetti à la hongroise 750
- spaghetti à la provençale 2164
- spaghetti à la sicilienne 2043
- spaghetti à la tomate 1704
- spaghetti à la viande 254
- spaghetti au boeuf 2438
- spaghetti au jambon 128
- spaghetti au poulet 752
- spaghetti au thon QC 52, 2043
- spaghetti aux boulettes 1363
- spaghetti aux cajous 1872
- spaghetti aux champignons 751, 1872
- spaghetti aux graines de pavot 1870
- spaghetti aux légumes 1276, 1729
- spaghetti aux moules 2078
- spaghetti carbonara 150
- spaghetti, sauce aux haricots rouges 753
- spirales en salade 2044
- tagliatelle verde 433
- tagliatelles à la florentine 1365
- tagliatelles au fromage 1884
- tagliatelles au veau 1363
- tortellinis au poulet 2238
- variétés de pâtes 2042
- vermicelles, sauce au crabe 308

PIZZAS

- mini-pizzas 90
- pâte à pizza 502
- pâte à pizza au blé entier 2230
- petite pizza mexicaine 263
- pizette 2233
- pizza "quatre saisons" 504
- pizza à la danoise 505
- pizza à l'ancienne 2029
- pizza à la provençale 2231
- pizza à la viande 1234
- pizza à l'espagnole 504
- pizza au pepperoni 1685
- pizza aux anchois 505
- pizza aux fruits de mer 502
- pizza aux haricots et au jambon 505
- pizza aux légumes 503
- pizza aux poivrons 1231
- pizza aux sardines 504
- pizza surgelée 55, 56
- pizza toute garnie 1231
- pizza toutes occasions 1232
- pizzas aux olives 1234
- pizzas aux poivrons et aux champignons 1781
- pizzas aux pommes 1827
- pizzas farcies au cottage 2232
- pizzas individuelles 489

POISSON

- bar farci en croûte 1928
- barquettes de concombres 2332
- bâtonnets de poisson à l'orientale 1149
- bâtonnets de poisson en salade 1149
- bâtonnets de poisson en trempette 1150
- bâtonnets de poisson, frites et petits pois 395
- bouchées de poisson aigres-douces 1527
- bouchées de poisson tropicales 1241
- boulettes de poisson aux amandes 732
- brochettes aigres-douces 2273
- brochettes de poisson 772, 1151
- brochettes de poisson aux câpres 392
- cari de poisson à chair blanche 828
- casserole à la créole 2292
- choux farcis 507
- chow mein au poisson 1689
- couronne de poisson 733, 2475
- croquettes de kippers, sauce à l'aneth 732
- cuisson du poisson surgelé 61
- darnes de flétan à la niçoise 2134
- darnes de flétan garnies 2381
- darnes de poisson et frites 652
- étoiles de mer 2458
- filets à l'antillaise 2384
- filets à l'indienne 2383
- filets de hareng aux groseilles vertes 1781
- filets de poisson aigre-doux 435
- filets de poisson amandine 842
- filets de poisson au vermouth 1527
- filets de poisson aux champignons 644
- filets de poisson piquants 1528
- filets de poisson, sauce à l'aneth 1526
- filets de poisson tomatés 375
- filets Ritz 2188
- fondue au poisson 2124
- fricadelles de poisson aux fines herbes 1341
- fricadelles de poisson en sauce 1715
- fricadelles de poisson panées 731
- fricassée de poisson QC 71
- fricassée de poisson fumé 2355
- gratin de poisson 771
- hamburgers au poisson 1149
- julienne de poisson 2050
- lasagne au poisson 1684
- maquereau au raifort 2241
- meunier à la marocaine 2244
- meuniers farcis au crabe 147
- mini-quiches au poisson fumé 704
- mousse de poisson 487, 1878
- muffins anglais à l'italienne 1914
- mulet à la méditerranéenne 1588
- pâté de kippers 2476
- pâté de maquereau au cari 2475
- pâté de maquereau fumé 339
- pâté de sardines vite fait 338
- pâtes marinière 790
- poisson à la florentine 1528
- poisson à la tomate 1528
- poisson poché 146
- pot-au-feu marinière 2366
- potage de vivaneaux 2422
- ragoût de poisson à l'ananas 375
- ragoût du pêcheur 374, 2384
- risotto au maquereau 2437
- risotto au poisson 1150
- riz au poisson fumé 1712
- salade de hareng 2343
- salade de riz et de poisson 2013
- salade de poisson 1424, 1610
- tartelettes au poisson 2484
- vivaneau en papillotte 957
- wigwam du pêcheur 1378

AIGLEFIN

- aiglefin à la méditerranéenne 772
- aiglefin à la polynésienne 2353
- aiglefin au gratin 2187
- aiglefin en papillotes 2136
- aiglefin poché au vin 8
- croquettes d'aiglefin 1984
- croquettes d'aiglefin fumé 63
- filets d'aiglefin à la lime 2355
- filets d'aiglefin amandine 643
- filets de poisson, sauce aux concombres 62
- mousse d'aiglefin fumé 1339
- riz à l'aiglefin et aux crevettes 462
- tomates farcies à l'aiglefin 1990
- tourte à l'aiglefin et aux crevettes 536

BAUDROIE

- brochettes de poisson aigres-douces 1859
- canapés au pâté de baudroie 2476
- coquilles de baudroie 2381

- fondue au poisson 2124
- fricassée de poisson 1720
- quenelles de baudroie au basilic 1317
- salade de poisson 1610

MORUE
- brochettes de morue 2353
- cari de poisson à chair blanche 828
- darnes de morue à la provençale 2136
- darnes de morue au citron 770
- darnes de morue mayonnaise 2133
- filets de morue à la provençale 644
- filets de morue à l'italienne 2354
- filets de morue aux tomates 1274
- filets de morue, sauce au persil 643
- filets de morue, sauce aux courgettes 62
- filets de poisson, sauce aux concombres 62
- fricadelles de poisson aux fines herbes 1341
- julienne de poisson 2050
- morue à la florentine 1206
- morue à l'italienne 2354
- morue braisée jardinière 2061
- pain de morue pané 2185
- salade de poisson et de légumes 2014
- spaghetti aux asperges et à la morue 2300

SAUMON
- aspic de saumon 1504
- canapés au saumon 2400
- cannelloni farcis au saumon 1450
- casserole de saumon 2300
- couronne de saumon 334
- croissants au saumon fumé 1917
- croquettes de poisson 733
- darnes de saumon à l'aneth 93
- darnes de saumon au fenouil 2404
- darnes de saumon aux fruits 2134
- darnes de saumon en sauce blanche 2134
- darnes de saumon mayonnaise 1937
- mousse de saumon 2261
- mousses au saumon fumé 1714
- oeufs farcis au saumon 1855
- pain au saumon 336, 1877
- saumon à la ciboulette 1448
- saumon au vin blanc 1450
- saumon aux câpres 1450
- saumon aux pommes de terre 1448
- saumon en crème 334
- saumon en papillote 835
- saumon jardinière 1449

SOLE ET PLIE
- filets de plie farcis 563
- filets de plie farcis aux épinards 1089
- filets de plie, sauce au fromage 642
- filets de sole 247
- filets de sole à la florentine 645, 2382
- filets de sole braisés 1087
- filets de sole farcis 1089
- filets de sole panés 1088
- filets de sole printaniers 2094
- filets de sole roulés 1526
- paupiettes de plie 2187
- plie au fromage 2354
- plie au vin blanc 63
- plie d'été en sauce blanche 2356
- plie en couronne 2243
- plie farcie aux épinards 2244
- sole à la florentine 2382
- sole aux fines herbes 1087
- sole farcie au crabe 1046
- sole Véronique 1791

THON
- canapés chauds 284
- cari de thon QC 73
- casserole au thon 14
- casserole de thon à la provençale 2319
- casserole de thon et de crevettes 333
- chow mein au poisson 1689
- croquettes de thon aux épinards 733
- linguini et thon 2298
- macaroni au thon 663
- muffins anglais au thon 2351
- muffins au thon à l'anglaise 1603
- omelette au thon 2033
- riz et thon en casserole 239
- spaghetti au thon 2043, QC 52
- surprise au thon 333
- tartelettes au thon et aux champignons 803
- thon à l'orientale 1689
- thon au fromage 336
- thon doux-amer 335
- thon et nouilles en casserole 240
- toast au thon 1405

TRUITE
- pâté de truite fumée 2476
- truite à la meunière 1894
- truite à l'orientale 1893
- truite au cresson 1239, 2382
- truite aux amandes et à l'ail 1237
- truite citronnée 1239
- truite en papillote 1238
- truite farcie 148, 1007, 1893
- truite farcie au brocoli 147
- truite farcie aux noix 1237, 2241
- truite fumée à la moutarde 1713
- truite pochée 527, 1895

VOIR AUSSI:
fruits de mer

POPPADUMS QC 22

PORC
- amuse-gueule épicé 1910
- assortiment de grillades 1861
- aubergine farcie au porc 1146
- au menu : rôti de porc 1293
- boulettes de porc et tagliatelles 1205
- boulettes de viande, sauce aigre-douce 532
- boulettes en sauce tomate 1413
- brochettes de saucisses de porc 1101
- cari de porc aux fruits 827
- casserole à l'allemande 241
- casserole de porc à l'italienne 1330
- casserole de porc à l'orientale 1080
- cassoulet 2407
- chou entier farci 1145
- chou farci au porc 2333
- chow mein au porc 816, 1596
- chow mein au porc et aux crevettes 1349
- côtelettes à l'oignon 60, 88
- côtelettes de porc à la bavaroise 854
- côtelettes de porc à la menthe 1846
- côtelettes de porc à la normande 2448
- côtelettes de porc à l'italienne 632
- côtelettes de porc au chou 853
- côtelettes de porc au cidre 1846
- côtelettes de porc au gingembre 854
- côtelettes de porc aux fruits 632
- côtelettes de porc aux haricots rouges 2113
- côtelettes de porc aux tomates 1845
- côtelettes de porc citronnées 630
- côtelettes de porc garnies 1844
- côtelettes de porc garnies de légumes 855
- côtelettes de porc gratinées 856
- côtelettes de porc jardinière 853
- côtelettes de porc panées 1213
- côtelettes de porc Schnitzel 1211
- côtelettes de porc Strogonoff 633
- côtelettes de porc Waldorf 632
- côtelettes en sauce 57, 85
- côtelettes farcies 59, 87, 1212, 1439
- côtelettes glacées à l'ananas 630
- côtelettes glacées au miel 58, 86
- côtes de porc aux champignons 2368
- côtes levées aigres-douces 1692, QC 86
- côtes levées à la sauce piquante 280
- côtes levées barbecue 157, 279, 1321, 1858
- côtes levées braisées 278
- côtes levées en choucroute 279
- côtes levées grillées 278
- couronne de porc 44
- couronne de porc farcie 880
- croquettes sur bâtonnet 1416
- épaule de porc farcie 1554
- feuilles de chou farcies 1414
- filet de porc à la crème sure 1653
- filet de porc à l'ananas 1556
- filet de porc à l'orange 2208
- filet de porc au gingembre 1810
- filet de porc aux pommes 1556
- filet de porc farci aux légumes 681
- filets de porc à la normande 680
- filets de porc aux coeurs d'artichaut 378
- filets de porc aux groseilles 681
- foie de porc braisé aux légumes 551
- fricassée 127
- fricassée gratinée 1579
- goulasch aux côtes levées 760
- lasagne au cottage 1415
- longe de porc au cidre 1737
- macaroni au porc et au fromage 1078
- médaillons de porc 1680
- médaillons de porc en croûte 1930
- noisettes de porc aux poivrons 2259
- omelette néerlandaise 611
- pain au jambon et au porc 899
- pâté chinois au porc 1412
- pâté en croûte 2488
- pâtés au porc et aux rognons 420
- porc aigre-doux 1248, 2235, 2314
- porc à l'ananas 1595
- porc à l'antillaise 1332
- porc à l'espagnole 132
- porc au paprika 2269
- porc aux asperges et aux champignons 1329
- porc aux tagliatelles 2098
- porc en casserole à la chinoise 131
- porc en casserole à l'allemande 131
- porc en casserole à l'ancienne 132
- porc en casserole: recette de base 130

- porc en sauce crémeuse 1332
- porc épicé à la créole 1050
- porc et céleri à l'orientale 1136
- porc farci aux pruneaux 1557
- porc frit à la sauce aigre-douce QC 34
- porc glacé aux légumes 1550
- porc jardinière 1329
- poulet farci au bacon 1391
- poulet farci au porc 1393
- ragoût de porc 1329
- ragoût de porc à l'ancienne 1367
- ragoût de porc estival 1207
- ragoût de saucisses et de haricots 1912
- riz au porc aigre-doux 1004
- riz au porc et au maïs 1002
- rôti de porc 1999
- rôti de porc aux abricots et aux pommes 963
- rôti de porc aux fruits secs 962
- rôti de porc aux raisins et aux pommes farcies 963
- rôti de porc farci aux pommes 537
- rôti de porc glacé 1554
- rôti de porc glacé aux panais 1074
- rotini au porc 1365
- roulé au porc 1413
- rouleaux de porc orientaux 1008
- roulés aux fines herbes 2487
- roulés de porc orientaux 1008
- sauté de porc à la chinoise 1794
- tagliatelles à la viande 1415
- timbale de rognons 1386
- tortillas farcies au porc 1331

BACON

- amuse-gueule au bacon 151
- bâtonnets au bacon 282, 1826
- bouchées au bacon et au brocoli 1982
- bouchées piquantes au bacon 885
- canapés, bacon et fromage 284
- canapés hawaïens 284
- casserole de macaroni au bacon 885, 2413
- champignons farcis au bacon et à l'avocat 463
- muffins au bacon 1108
- muffins au bacon et aux oeufs 151
- oeuf et jambon sur petit pain 584
- oeufs sur le plat et bacon 175
- omelette soufflée au bacon 48

JAMBON

- amuse-gueule au poulet et au jambon 886
- assiette de la jungle QC 82
- boulettes de jambon 1522
- brochettes de jambon 1522
- canapés au jambon et aux épinards 428
- canapés au jambon fumé 2312
- chou farci au jambon et au fromage 1313
- choux farcis 507
- couronne au jambon 1524
- craquelins au jambon 886
- crêpes farcies au jambon 1059
- délice au jambon et aux pommes de terre 331
- feuilleté au jambon 2057
- gratin de jambon 1523
- gratin de poireaux au jambon QC 66
- jambalaya 718
- jambon à l'abricot 1524
- jambon à l'ananas 223
- jambon à la polynésienne 1520
- jambon à la sauce tomate 224
- jambon en casserole QC 27
- jambon et fromage 284
- jambon et légumes en casserole 664
- jambon farci aux légumes et au fromage 720
- jambon glacé 1838
- jambon glacé à l'abricot 2223
- jambon glacé au miel 222
- jambon piqué aux clous de girofle 224
- mousse au jambon 719
- muffins anglais garnis 1883
- nouilles au jambon 1520
- oeuf et jambon sur petit pain 584
- omelette soufflée au jambon 48
- pain au jambon et au porc 899
- pain de jambon glacé à l'ananas 896
- pâté au jambon et aux haricots 948
- petit pain au jambon 1602
- pizza aux haricots et au jambon 505
- plumes au jambon et aux légumes 1364
- pommes de terre au jambon 1521
- pommes de terre farcies au jambon 868, 1521
- potée de jambonneau 2264
- ragoût de jambon aux haricots 947
- risotto-minute au jambon QC 76
- rouleaux de jambon au brocoli 661
- rouleaux de jambon aux poireaux 718
- sandwichs au poulet et au jambon 323
- spaghetti au jambon 128
- spirales au jambon 2414
- tranches de jambon à l'ananas 863
- tranches de jambon aux satsoumas 1334
- tranches de jambon, sauce au cidre 538
- tranches de jambon, sauce aux raisins 959

VOIR AUSSI :

saucisses

R

RELISH ET MARINADES

- antipasto mariné 1773
- chutney à la mangue 715
- chutney aux ananas 715
- chutney aux bananes et à la noix de coco 1084
- chutney aux betteraves 714
- chutney aux dattes 714
- chutney aux fruits frais 69
- chutney aux poires et aux pommes 716
- chutney aux prunes 716
- chutney aux tomates 714
- concombres à l'aneth 1774
- marinade à la menthe 1455
- marinade à l'orange 1455
- marinade à l'orientale 1455
- marinade au cidre et aux herbes 1455
- marinade au citron 1597
- marinade aux agrumes 1457
- marinade piquante au vin rouge 1455
- melon d'eau mariné 1776
- piccalilli 1775
- relish au chou 1776
- relish au maïs 1776
- relish aux canneberges 1774
- relish aux pommes 1774
- relish épicée 1774

RIZ

- agneau à la créole 1004
- anneau de riz 252
- arroz con pollo 125
- boeuf haché aux légumes 1134
- casserole de riz et de légumes 1397
- couronne de riz 2191
- gâteaux de riz 1906
- gratin d'épinards et de riz 1005
- nasi goreng 2150
- paella 683
- paella aux crevettes et aux poivrons 1202
- paella suprême 2149
- pilaf à l'agneau 1246
- pilaf aux champignons 1616
- pilaf aux raisins 1805
- pilaf éclair 454
- poivrons verts farcis 1002
- poulet au riz sauvage 2465
- poulet et riz 1247
- poulet et riz aux champignons 1301
- risotto à la dinde 924, 2039
- risotto au maquereau 2437
- risotto au poisson 1150
- risotto au poulet 924, 2152
- risotto au veau 2416
- risotto aux fruits de mer 2151
- risotto aux haricots 1471
- risotto-minute au jambon QC 76
- riz à l'impératrice 2152
- riz à l'indienne 69
- riz à l'orientale 251
- riz au cari 250, 1003
- riz au cheddar 1003
- riz au curcuma 1907
- riz au fromage 250
- riz au poisson fumé 1712
- riz au porc aigre-doux 1004
- riz au safran 164
- riz aux amandes 2183
- riz aux haricots rouges 946
- riz aux légumes 250
- riz aux pignes 1490
- riz aux raisins 1619
- riz aux saucisses 1002
- riz aux saucisses fumées 664
- riz brun 251
- riz brun à l'ail 1615
- riz brun au safran 8
- riz brun aux épices 1759
- riz brun aux légumes 250, 1003, 1248
- riz et thon en casserole 239
- riz frit à la viande 251
- riz frit au poulet 1247
- riz frit aux légumes 435, 2150
- riz pilaf 969, 1245
- riz savoureux 250
- riz tendre et savoureux QC 2
- salade de riz à la toscane 2489
- salade de riz et de poisson 2013
- saucisses et riz sauvage 252

S

SALADES

- antipasto 1269
- aspic aux tomates 266
- assiette de fruits de mer 2011
- bâtonnets de poisson en salade 1149
- betteraves au miel 1583
- betteraves Harvard 774
- chicorée à l'orange 8
- choucroute 1100
- légumes chauds mayonnaise 2067
- légumes mayonnaise 1585
- macédoine de légumes marinés 1584
- pétoncles en salade 2012
- plateau de crudités 45
- salade à la russe 1537, 2344
- salade à l'orange et aux amandes 774
- salade aux pommes de terre 90, 267
- salade César 875
- salade chaude de poulet 774
- salade citronnée aux concombres 68
- salade "coucher de soleil" 2069
- salade crémeuse au chou 2072

- salade crémeuse aux pommes de terre 267
- salade croquante 416
- salade croquante au chou 975
- salade de boeuf à la mexicaine 1341
- salade de brocoli et de carottes 1583
- salade de carottes et de laitue romaine 812
- salade de céleri-rave aux fruits 2263
- salade de chou 1634, 2344
- salade de chou aux poivrons 876
- salade de chou crémeuse 776
- salade de chou et de courgettes 156
- salade de chou-fleur et de haricots 527
- salade de chou multicolore 2358
- salade de chou rouge 2018
- salade de courgettes 1582
- salade de crevettes 2013
- salade de crevettes au cari 2015
- salade de dinde aux artichauts 2040
- salade de hareng 2343
- salade de haricots 1472, 1585
- salade de homard 1947
- salade de légumes 1164
- salade de légumineuses 946
- salade de légumineuses chaude 2110
- salade d'endives 2361
- salade de pâtes et de fruits de mer 2014
- salade d'épinards 2358
- salade de poisson 1424, 1610
- salade de poivrons doux 1199
- salade de pommes de terre à l'allemande 37, 775, 1635
- salade de pommes de terre à la menthe 1583
- salade de pommes de terre à l'anglaise 367
- salade de pommes de terre chaude 1949
- salade de pommes de terre et de saucisses à l'allemande 1100
- salade de poulet 1584, 1709
- salade de poulet à l'italienne 2360
- salade de riz 2361
- salade de riz à la toscane 2489
- salade de riz et de poisson 2013
- salade de saucisses 1724
- salade de saucisses fruitée 1724
- salade d'été 1582
- salade de tomates 546, 1884
- salade du chef 1271
- salade du Mexique 20
- salade en fleurs 100
- salade épicée au boeuf 608
- salade espagnole 1575
- salade exotique 2359
- salade grecque 1648
- salade Halloween 763
- salade jardinière aux pâtes 2487
- salade méditerranéenne 213, 2357
- salade panachée 2448
- salade piquante à la crème sure 977
- salade verte 1951
- salade verte chaude 2360
- salades croquantes aux courgettes 195
- sambals 635
- saucisses allemandes en salade 1102
- saucisses bouillies en salade 1099
- spirales en salade 2044
- tomates farcies à la dinde 776

SANDWICHS

- croissant au fromage 1881
- croque-monsieur 1306, 1683
- croque-monsieur gratinés 1580
- muffin à l'anglaise 82
- muffins anglais garnis 1883
- pain grillé au fromage 1685
- pains pita aux oeufs 1827
- pains pita garnis 1599
- pitas aux courgettes 261
- sandwich au fromage grillé 84
- sandwich au pain doré QC 36
- sandwich aux douceurs 741
- sandwich chaud au boeuf 842
- sandwich club chaud 2349
- sandwich grillé à la dinde 742
- sandwichs au bacon et au beurre d'arachide 322
- sandwichs au boeuf haché 1817
- sandwichs au fromage fondant 262
- sandwichs au fromage fondu 1826
- sandwichs au poulet et au jambon 323
- sandwichs au thon et aux concombres 323
- sandwichs aux crevettes 262
- sandwichs aux légumes croquants 262
- sandwichs chauds au boeuf fumé mariné 1111
- sandwichs chauds au boeuf salé 876
- sandwichs chauds au poulet 491
- sandwichs club 741
- sandwichs Denver 583
- sandwichs ouverts à la dinde 1601
- sous-marin aux crevettes 2351
- sous-marin garni 1110
- sous-marin végétarien 1111

SAUCES

SALÉES

- aïoli 1181
- béarnaise 617
- béchamel 107, 618, 2214
- hollandaise 1181
- mayonnaise 1064, 1181 1937
- mayonnaise à la russe 1181
- mayonnaise au chili 2090
- mayonnaise au raifort 1181
- mayonnaise verte 527
- sauce à la bolonaise 750
- sauce à la crème 615, 2090
- sauce à la crème citronnée 617
- sauce à la crème sure 616
- sauce à la mie de pain 620
- sauce à la milanaise 1368
- sauce à l'aneth 531, 732
- sauce à l'estragon 1228
- sauce à l'oignon 1999
- sauce à l'orange 845
- sauce à la tomate et aux courgettes 971
- sauce à spaghetti 1271
- sauce aigre-douce 278, 532
- sauce au beurre citronnée 908
- sauce au beurre et au vin 1589
- sauce au boeuf haché 1190
- sauce au chili 2033
- sauce au cidre 617
- sauce au citron 616
- sauce au "corned-beef" 1961
- sauce au fromage 1612
- sauce au fromage et à la moutarde 971
- sauce au fromage minceur 2318
- sauce au homard 1741
- sauce au pain 2255
- sauce au raifort 2072
- sauce au vin 1450
- sauce au vin à l'italienne 2061
- sauce au vin rosé 617
- sauce au xérès 1039
- sauce aux arachides 390, 1342, 1907
- sauce aux canneberges 628
- sauce aux câpres 392, 1450
- sauce aux cerises 935
- sauce aux groseilles 555, 2089
- sauce aux haricots rouges 753
- sauce aux légumes 2216
- sauce aux oeufs citronnée 1183
- sauce aux raisins 959
- sauce aux tomates fraîches 2216
- sauce au yogourt 1991, 2215
- sauce barbecue 158, 280, 1321, 1600, 1661
- sauce béarnaise 572, 1182
- sauce blanche 908, 1040
- sauce blanche à l'estragon 2134
- sauce blanche aux champignons 207
- sauce brune 615, 1295
- sauce brune au vin 2063
- sauce citronnée à l'estragon 995
- sauce de base pour glacer 708
- sauce épicée 1540
- sauce hollandaise 108
- sauce Mornay 1574
- sauce mousseline 1181
- sauce napoli 1877
- sauce persillée 2088
- sauce piquante 1612
- sauce piquante à la tomate 1287
- sauce pistou 1975
- sauce riche aux abattis 709
- sauce tartare 2091
- sauce tomate 224, 328, 614 1398, 1618, 1684
- sauce tomate à l'italienne 228
- sauce tomate au basilic 2000
- sauce tomate au miel 1950
- sauce tomate aux fines herbes 1164
- sauce tomate éclair 1983
- sauce tomate et champignons 1872
- sauce tomate vite faite 1144
- sauce veloutée 1183
- sauce veloutée aux câpres 771
- sauce veloutée légère 2215
- sauce Véronique 1354
- sauce, chaud-froid de poulet 521

SUCRÉES

- sauce à la crème sure 260
- sauce à la grenadille 2421
- sauce à la liqueur de café 2420
- sauce à la tangerine 1337
- sauce à l'orange 257, 2118
- sauce au caramel 851
- sauce au caramel écossais 258, 2421
- sauce au chocolat 1223, 2419
- sauce au chocolat et aux arachides 850
- sauce au citron beurre 259
- sauce au sucre beurre 258
- sauce aux cerises 1515
- sauce aux fraises 259
- sauce aux fraises et au rhum 1658
- sauce aux fruits 2420
- sauce aux groseilles 555
- sauce aux pommes 1442
- sauce aux raisins 959
- sauce chaude au chocolat 258
- sauce chaude aux fruits frais 260

- sauce choco-guimauve 259
- sauce chocolatée à l'amaretto 1271
- sauce piquante au citron 2419
- sauce rapide au caramel 258
- sauce veloutée au rhum 851
- sauce vite faite aux fraises 2420
- sirop au citron 1649
- sirop de cassis 1443
- sirop de fraises 321

SAUCISSES
- amuse-gueule épicé 1910
- bouchées à la saucisse 724
- brochettes de saucisses de porc 1101
- cari de saucisses 1722
- casserole à l'allemande 241
- casserole de haricots et de chipolatas 947
- casserole de haricots et de saucisses 947
- choucroute 512, 1100
- choucroute aux saucisses fumées 1909
- croque-saucisse 1910
- fèves au lard à la mexicaine 1652
- friands 494
- fricassée de saucisses à l'italienne 1912
- fricassée gratinée 1579
- haricots aux saucisses 1473
- haricots et saucisses en casserole 239
- hot-dog 91
- hot-dog à l'allemande 1103
- hot-dogs au fromage 1112
- hot-dogs "tacos" 263
- hot-dogs au chili 1911
- hot-dogs doubles garnis 1910
- hot-dogs garnis 687
- hot-dogs maison 1722
- pâtes aux saucisses épicées 792
- porc épicé à la créole 1050
- ragoût de haricots et de saucisses 947
- ragoût de saucisses et de haricots 1912
- riz aux saucisses 1002
- riz aux saucisses fumées 664
- salade de pommes de terre et de saucisses à l'allemande 1100
- salade de saucisses 1724
- salade de saucisses fruitée 1724
- saucisses allemandes en salade 1102
- saucisses au maïs 513
- saucisses aux pommes 510
- saucisses bouillies en salade 1099
- saucisses de porc épicées 764
- saucisses de Toulouse en ragoût 1103
- saucisses en casserole 512, 1723
- saucisses en croquettes 1725
- saucisses en pâte 536
- saucisses enrobées de bacon 324
- saucisses en trempette 1725
- saucisses et pommes de terre au fromage 511
- saucisses et pommes de terre en sauce 513
- saucisses et riz sauvage 252
- saucisses fruitées 1518
- saucisses fumées barbecue 283, 723
- timbale de saucisses aux haricots 1724

SOUFFLÉS
- mini-soufflés à l'orange 2084
- panade 2082
- soufflé au café 2084
- soufflé au chocolat 1835
- soufflé au fromage 508
- soufflé aux épinards 2083
- soufflé aux fines herbes 901
- soufflé aux fruits rouges 2085
- soufflé aux groseilles 553
- soufflé aux pêches 477
- soufflé léger 1010
- soufflés au fromage et aux pommes de terre 82
- soufflés aux crevettes 2082
- soufflés aux fraises 320

SOUPES ET POTAGES
- bisque de crabe 2302
- bisque de crevettes 2158
- bisque de fruits de mer 1044
- bisque de homard 1743, 2305
- bortsch ukrainien 1266
- bouillabaisse 403
- bouillon de boeuf chaud 939
- bouillon de légumes 2213
- bouillon de poisson 2213
- bouillon de poulet maison 2213
- chaudrée à la florentine 2303
- chaudrée d'aiglefin 1714
- chaudrée de palourdes 1093
- chaudrée de plie 2304
- chaudrée de poisson fumé 2304
- consommé au boeuf 1882
- consommé glacé aux betteraves 527
- crème aux tomates 1048
- crème d'asperges 485, 976, 1094
- crème de céleri-rave 2263
- crème de champignons 484
- crème de chou-fleur 485
- crème de fenouil 2404
- crème de tomate 485, 1664, QC 90
- gaspacho 214
- minestrone 483, 948, 1661
- potage à la citrouille 1886, 1943
- potage à la laitue 1073
- potage à la tomate et au basilic 227
- potage à l'italienne 1265
- potage au boeuf et aux légumes 1092
- potage au boeuf et aux pâtes 752
- potage au céleri et aux pommes de terre 1091
- potage au cresson 204, 1263
- potage aux carottes 1662
- potage aux cerises 1701
- potage aux concombres QC 61
- potage aux épinards 188, 2018
- potage aux légumes 484
- potage aux lentilles et au jambon 203
- potage aux oeufs 483, 1549
- potage aux palourdes 1267
- potage aux pois 432
- potage aux pommes de terre 1661
- potage aux topinambours 1679
- potage Crécy 1888, 2160
- potage crémeux aux légumes verts 378
- potage de pommes de terre 1661
- potage de saumon fumé 2488
- potage nourrissant 37
- potage nourrissant au boeuf 1359
- potage Parmentier à l'espagnole 1265
- potage printanier 1664
- potage royal aux fruits de mer 2049
- potage Valencia aux carottes 2182
- soupe aigre-piquante 1690
- soupe à la chinoise 1889
- soupe à la citrouille 1662
- soupe à l'ail 1663, 2256
- soupe à la laitue 2130
- soupe à la mexicaine 2159
- soupe à la tomate 1825
- soupe à l'espagnole 2157
- soupe à l'oignon 272, 1095, 1264
- soupe à l'oignon gratinée 1663
- soupe à l'oignon suprême 2327
- soupe au boeuf et aux légumes 796
- soupe au chou 1662
- soupe au chou à l'allemande 1263
- soupe au jambon 1889
- soupe au maïs 678
- soupe au pistou 1974
- soupe au poulet gratinée 2157
- soupe aux betteraves 1535
- soupe aux champignons et à l'ail 1888
- soupe aux épinards 2159
- soupe aux haricots et au porc 798
- soupe aux huîtres 2304
- soupe aux légumes 202, 1091, 1662
- soupe aux légumes et aux boulettes de viande 1040
- soupe aux lentilles 1887, 2493
- soupe aux oeufs et au citron 1266
- soupe aux poireaux 2485
- soupe aux pois 1094
- soupe aux pois à la flamande 1265
- soupe aux pois à la hollandaise 1267
- soupe aux pois verts QC 44
- soupe aux tomates et au boeuf 796
- soupe campagnarde au boeuf 797
- soupe crémeuse aux pommes de terre 797
- soupe de crevettes 2051
- soupe de palourdes 1651
- soupe de poisson estivale 2050
- soupe des Îles 2052
- soupe paysanne 1030
- soupe piquante à la tomate 483
- soupe poulet et nouilles 798
- soupe poulet et riz 2158
- soupe poulet et tomate 127
- soupe tomate et légumes 203
- soupe tomate et riz 1886
- velouté au chou-fleur 2319
- velouté aux légumes 1886
- velouté de poisson au fenouil 2302
- vichyssoise 202, 1022, 2120

T

TREMPETTE
- guacamole 427
- rémoulade 2123
- sauce tartare 2124
- trempette à la crème sure 350
- trempette à la florentine 723
- trempette à la moutarde 351, 724, 1353, 1577, 2338
- trempette à la tomate 864, 1780
- trempette à l'aubergine 605, 1647
- trempette à l'avocat 1402
- trempette à l'oignon 923
- trempette au cari 722
- trempette au chou 1578
- trempette au concombre 2124

- trempette au concombre à la menthe 722
- trempette au concombre et au fromage 414
- trempette au concombre et au yogourt 721
- trempette au "corned-beef" 1961
- trempette au crabe 1480
- trempette au fromage 1481, 1849, 1950
- trempette au fromage et à la bière 723
- trempette au fromage et à l'oignon 722
- trempette au jambon fumé 266
- trempette au salami 722
- trempette aux anchois 1480
- trempette aux artichauts 2454
- trempette aux canneberges 725
- trempette aux courgettes 266
- trempette aux crevettes 471, 2400
- trempette aux épinards 2191
- trempette aux framboises 1709
- trempette aux huîtres fumées 2455
- trempette aux légumes 2453
- trempette aux pois chiches 1780
- trempette aux tomates 2123
- trempette aux tomates et aux piments 724
- trempette au yogourt 1883, 2112
- trempette chaude de fruits frais 659
- trempette épicée 1906
- trempette épicée au bacon 151
- trempette piquante 301
- trempette relevée aux légumes 427
- trempette slave 2272

V

VINAIGRES AROMATISÉS QC 18

VEAU

- assortiment de grillades 1861
- blanquette de veau 1645
- boulettes de veau à l'estragon 1643
- côtelette de veau à la normande 2447
- côtelettes de veau à l'italienne 970
- côtelettes de veau à l'orange 971
- côtelettes de veau aux champignons 971
- côtelettes de veau et riz pilaf 969
- côtelettes de veau piquantes 972
- côtelettes de veau, sauce aux raisins verts 972
- côtes de veau à la crème sure 1843
- côtes de veau farcies 1845
- escalopes à la hongroise 287
- escalopes avec grands-pères 289
- escalopes citronnées en casserole 287
- escalopes de veau au marsala 2075
- escalopes de veau roulées 432
- escalopes et tagliatelles au fromage 290
- escalopes gratinées 287
- escalopes, sauce à la crème sure 290
- foie de veau au gingembre 550
- foie de veau au vermouth 549
- foie de veau aux pommes QC 63
- foie de veau pané 873
- foie de veau Strogonoff 873
- goulasch au veau 1643
- osso buco 2239
- pâté de veau 1644
- paupiettes de dinde au veau 1645
- persillade de veau à la crème 101
- pilaf de rognons 1386
- risotto au veau 2416
- rognons en brochette 1385
- rognons en casserole 1385
- rognons sur rôties 1388
- rôti de veau à l'estragon 1998
- rouelles à la méditerranéenne 1171
- rouelles à l'aneth 1173
- rouelles à l'estragon 1173
- rouelles au fromage 1172
- roulé de veau au jambon et au fromage 288
- roulé de veau farci 1736
- sauté de rognons 1388
- tagliatelles au veau 1363
- veau campagnard 1051
- veau en panure 1171

VOLAILLE

- bouchées exotiques 2275
- boulettes à la grecque 2482
- brochettes aigres-douces 2273
- casserole de volaille avec croûtons 999
- côtelettes dorées 2254
- jambalaia 2292
- pâté de foies de volaille 1479, 2456
- paupiettes de foie 2260
- pitas farcis 2269
- volaille en croûte 997

CANARD

- canard à l'orange 479
- canard au pamplemousse 479
- canard aux abricots 1219
- canard aux cerises 2282
- canard aux champignons et aux olives 480
- canard aux pêches 1218
- canard farci aux fruits 1220
- canard laqué à l'ananas 1218
- canard laqué aux canneberges 481, 1218
- canard laqué aux cerises 1218
- canard parfumé aux agrumes 1219
- canard parfumé aux prunes 1217
- canard rôti à l'orange 1217
- poitrines de canard, sauce aigre-douce 480
- canard en sauce 2113
- canardeau à l'orange 845
- canardeau grillé 2208

DINDE

- blancs de dinde en sauce 1770
- blanquette de dinde 2235
- boulettes aux artichauts et aux noix 710
- brochettes de dinde 711
- carrés à la dinde 14
- chapelure pour pilons 778
- chili à la dinde 1371
- chow mein à la dinde 998
- courgettes farcies à la dinde 2330
- cuisses de dinde à l'orange 401
- cuisses de dinde au miel 401
- cuisses de dinde aux canneberges 399
- dinde à l'avocat 2040
- dinde à l'orientale 1771
- dinde au brocoli 400
- dinde au chili 2038
- dinde au paprika 998
- dinde aux amandes 1690
- dinde aux haricots rouges 711
- dinde braisée aux légumes 400
- dinde de l'Action de Grâces 2393
- dinde en casserole 1718
- dinde en sauce blanche 399
- dinde glacée 1769
- dinde Windsor 2467
- escalopes de dinde à l'italienne 360
- hamburgers à la dinde 2350
- pain de dinde à la florentine 2037
- pâté mexicain à la dinde 2141
- paupiettes de dinde au veau 1645
- petits pains chauds à la dinde 1916
- pilons au vin blanc 781
- pilons au yogourt et aux fines herbes 781
- pilons de dinde à la diable 1652
- pilons farcis 780
- pilons glacés au citron 780
- pilons Maryland 780
- poitrines de dinde farcies 2375, 2466
- ragoût de dinde 1769
- risotto à la dinde 2039
- rôti de dinde aux canneberges 1129
- rôti de dinde aux fines herbes 2037
- rôti de dinde citronné 1771
- roulades de dinde 2256
- roulés de dinde à l'orientale 1015
- roulés de dinde aux asperges 1014
- roulés de dinde, sauce aux champignons 1014
- roulés de volaille 398
- salade de dinde aux artichauts 2040
- sandwich grillé à la dinde 742
- sandwichs ouverts à la dinde 1601
- tacos à la dinde 2137
- tomates farcies à la dinde 776, 1000
- tranches de dinde froide 1672
- volaille en croûte 997

GIBIER

- cailles, sauce tomate 621
- cailles sur canapés 2258
- faisan rôti au porto 620
- gibier en casserole 622
- jeune faisan à la normande 2209
- perdrix et tagliatelles 623
- pintade au vin rouge 622

LAPIN

- blanquette de lapin 658
- lapin au vermouth 1784
- lapin en casserole 1783
- ragoût de lapin à l'orange 1785
- terrine de lapin 1784

POULET

- ailes de poulet aigres-douces 164
- ailes de poulet à la cannelle 2430
- ailes de poulet épicées 2138
- ailes de poulet panées 1950
- ailes de poulet piquantes 1578
- amuse-gueule au poulet et au jambon 886
- arroz con pollo 125
- beignets de foies de poulet 2339
- blanc de poulet aux légumes 2313
- blanc de poulet farci au brocoli 1065

- blancs de poulet à l'estragon 1459
- blancs de poulet aux légumes 1322
- blancs de poulet farcis au brocoli 1065
- blancs de poulet sautés aux épinards 819
- blancs de volaille au gingembre 595
- bouchées à la reine 2056
- bouchées garnies aux noix 840
- brochettes de poulet 390, 1490
- brochettes de poulet à l'orientale 1342
- brunch familial 1294
- canapés crémeux au poulet 887
- cari de poulet 1906
- chapelures 778-79
- chaud-froid de poulet 520
- chaud-froid de poulet à la gelée 2227
- chili au poulet 1371
- chop suey au poulet 1032, 2367
- coq au vin 123, 1806
- courges farcies au poulet 2330
- crêpes au poulet 466
- croquette de poulet aux fruits de mer QC 29
- cuisses de poulet au brocoli 1460
- cuisses de poulet aux fines herbes 1301
- cuisses de poulet citron-lime 1937
- cuisses de poulet épicées 1301
- cuisses de poulet farcies 1304
- cuisses de poulet glacées aux fruits 165
- enchiladas au poulet 594
- foies de poulet à l'italienne 549
- fricassée de poulet 455
- fricassée de poulet aux pêches 2099
- gougère au poulet 1822
- macaroni au poulet 1872
- mini-paupiettes de poulet 2275
- mousse de poulet aux fruits de mer 2453
- muffins anglais au poulet 1113
- nouilles au poulet 2043, 2048
- pain au poulet 1879
- pâté de foies de poulet 872
- pâtés au poulet 998
- pilaf éclair 454
- pilons au vin blanc 781
- pilons au yogourt et aux fines herbes 781
- pilons de poulet au yogourt épicé 824
- pilons de poulet barbecue 125, 1461
- pilons farcis 780
- pilons glacés au citron 780
- pilons Maryland 780
- poitrines de poulet à la cacciatore 1051
- poitrines de poulet à l'orientale 1302
- poitrines de poulet aux agrumes 1457
- poitrines de poulet aux amandes 841
- poitrines de poulet aux framboises 1442
- poitrines de poulet en ragoût 1629
- poitrines farcies 236
- poitrines glacées au citron 123
- poulet aigre-doux 1303, 1509
- poulet à la bordelaise 1719
- poulet à la cantonaise 2315
- poulet à la dijonnaise 2433
- poulet à la hongroise 454, 2320
- poulet à la jamaïquaine 1242
- poulet à la Kiev 1012, 2345
- poulet à la king 239
- poulet à l'ancienne 2100
- poulet à la suisse 123
- poulet à la tomate 1630
- poulet à l'espagnole 214
- poulet à l'indienne 635
- poulet à l'italienne 13, 453 2086
- poulet à l'orange 1631, 2260, 2272
- poulet à l'orientale 1169, 1430, 2468
- poulet au brocoli 2430
- poulet au brocoli sur rôties 596
- poulet au cari 68, 1168
- poulet au gingembre 1551, 2169
- poulet au paprika 358
- poulet au riz sauvage 2465
- poulet au vin et aux fines herbes 759
- poulet aux canneberges 2432
- poulet aux châtaignes d'eau 597
- poulet aux flocons de blé entier 2459
- poulet aux herbes 1428
- poulet aux légumes 1631
- poulet aux légumineuses 2110
- poulet aux olives 1631
- poulet aux tagliatelles 2439
- poulet barbecue 157
- poulet bouilli 1631
- poulet bouilli aux fines herbes 1163
- poulet braisé 12
- poulet braisé au vin 1273
- poulet champêtre 2439
- poulet chasseur 1794
- poulet chasseur à l'italienne 121
- poulet citronné à l'estragon 995
- poulet cordon bleu 2431
- poulet créole 2173
- poulet des îles 1628
- poulet en casserole 11, 240, 1462
- poulet en casserole — recette de base 452
- poulet en cocotte 975, 1628
- poulet en sauce crémeuse 122
- poulet épicé au fenouil 2403
- poulet épicé au yogourt 2171
- poulet estival 2466
- poulet et légumes 124
- poulet et riz 1247
- poulet et riz aux champignons 1301
- poulet exotique 2464
- poulet farci au bacon 1391
- poulet farci au céleri et aux noix 883
- poulet farci au porc 1393
- poulet farci aux fruits et aux noix 519
- poulet farci aux herbes 1390
- poulet farci aux légumes 1392
- poulet farci aux marrons 1392
- poulet farci aux noix 842
- poulet farci aux pétoncles 2171
- poulet frit à l'orange 2313
- poulet frit aux légumes 1691
- poulet frit et pois mange-tout au gingembre 816
- poulet frit servi froid 268
- poulet glacé à l'orange 2432
- poulet glacé au riz 1391
- poulet hawaïen 284
- poulet jardinière 13
- poulet mariné au citron 2170
- poulet pané 2256
- poulet pané au parmesan 594, 1828
- poulet pané au persil 1462
- poulet pané du Sud 1459
- poulet rôti farci 495
- poulet rôti, farce aux fruits 882
- poulet salsa 2172
- poulet sauté 1688
- poulet Taj Mahal 2271
- poulet tandoori 1860, 2170
- poulet vinaigré aux deux légumes 594
- ragoût de poulet 1718
- ragoût de poulet au romarin 597
- ragoût de poulet épicé 737
- raviolis chinois au poulet 1938
- régal en vert et blanc 2096
- risotto au poulet 924, 2152
- riz au safran 164
- riz frit au poulet 1247
- roulades de poulet 1567
- roulades de poulet aux raisins 2169
- rouleaux de poulet à l'orientale 836
- roulés de poulet au bacon 1013
- roulés de poulet aux artichauts 1013
- salade chaude de poulet 774
- salade d'été 1582
- salade de poulet 1584, 1709
- salade de poulet à l'italienne 2360
- sandwichs au poulet chauds 1825
- spaghetti à la hongroise 750
- spaghetti au poulet 752
- suprêmes de poulet à la tomate 1654
- suprêmes de poulet au xérès 1925
- suprêmes de poulet aux kumquats 1337
- terrine de poulet 1423
- tortellinis au poulet 2238

POUSSINS

- poussins à la tomate 1953
- poussins au vin blanc 1954
- poussins aux abricots 1953
- poussins braisés aux fruits 930
- poussins farcis 195, 1611
- poussins farcis à l'ananas 932
- poussins farcis au céleri 934
- poussins farcis aux amandes 1956
- poussins glacés aux canneberges 1955
- poussins printaniers 2062
- poussins rôtis aux groseilles rouges 933
- poussins Véronique 1354

Y

YOGOURT

- cocktail de fruits au yogourt 847
- crème-dessert au yogourt 1753
- crème pâtissière au yogourt 1752
- délice d'été au yogourt et à la guimauve 446
- omelette au yogourt épicé 944
- pommes de terre au yogourt 1396
- sauce au yogourt 1991
- scone au yogourt 1751
- scones au yogourt 423
- yogourt au caroube 1563
- yogourt au miel 1562
- yogourt aux pêches 1750

TECHNIQUES DE CUISSON ILLUSTRÉES

TECHNIQUE	PAGE
Abats Préparation des rognons de veau	1387
Agneau Préparation du carré d'agneau	735 et 2206
Préparation du carré double farci	879

Agrumes Comment couper en quartiers les oranges et les pamplemousses	991
Décoration des agrumes	993
Préparation de l'écorce confite	1606
Préparation de la confiture de bigarades	1418
Préparation de pamplemousses	1334
Ananas Comment parer l'ananas	862
Barquettes	864
Artichauts Préparation	349
Aspic Chaud-froid de poulet à la gelée	2227
Boeuf Comment découper une côte de boeuf	666

Comment tailler les languettes de boeuf	231
Préparation des escalopes de boeuf aux olives	2317
Préparation du boeuf en croûte	1927
Calmars Préparation des calmars farcis en sauce	2242
Canard Préparation	479
Préparation du canard aux cerises	2283
Carottes Comment tailler les carottes	298
Châtaignes Comment éplucher les châtaignes	1803
Chocolat Comment fourrer le gâteau	28
Copeaux de chocolat	1223
Décorations de chocolat	1224
Glace sur biscuits	144
Préparation des feuilles en chocolat	1035

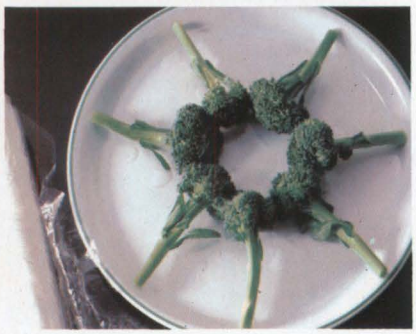
Confiture Comment vérifier la cuisson des confitures	569
Courges poivrées Préparation	1259
Courgettes Préparation des courgettes farcies à l'italienne	1923
Crème Préparation de la crème caramélisée	2201
Crème glacée Préparation	362
Crêpes Préparation et présentation	1965
Croquettes Comment façonner et enrober les croquettes	1982
Croûte de biscuits Graham Comment foncer une assiette à tarte	31
Crustacés Comment décortiquer les crevettes	470
Découpage du homard cuit	1742
Préparation du crabe frais	1043
Dinde Comment découper la dinde entière	709
Préparation des poitrines de dinde farcies	2375
Épinard Préparation de la couronne de légumes	2265
Gâteau Comment assembler le gâteau en damier	2323
Préparation du gâteau roulé à la cannelle	2435
Gaufres Préparation	2246
Maïs sucré Égrenage du maïs	675
Mangues Comment peler les mangues	1242
Meringue Préparation des meringues aux noisettes	2371
Noisettes Comment griller et éplucher les noisettes	839
Oeufs Préparation des oeufs à l'écossaise	1854
Préparation du soufflé à la milanaise	2267
Pâte à choux Préparation	1820
Pâte à pain Faire lever la pâte aux micro-ondes	312
Préparation	310
Préparation d'un pain tressé	1987
Préparation de la brioche à la cannelle	1499
Préparation des roulés à l'orange	1187
Pâtisserie Comment sceller un fond de tarte	803
Cuisson à blanc conventionnelle étape par étape	2285
Festonnage de la pâte	371
Préparation d'une timbale de pâte feuilletée	2054
Préparation du treillis de pâte	1591
Préparation des palmiers	2442
Pêches Comment peler pêches, brugnons et abricots	474
Piments Épépiner les piments	1166
Poires Préparation des poires	862
Poisson Comment façonner et paner les fricadelles	731
Préparation de la plie en couronne	2243
Pommes de terre En rosettes	988
Cuisson et congélation des gnocchi aux pommes de terre	986
Poulet Comment désosser un poulet	519
Comment farcir un poulet un poulet désossé	520

Cuisson du poulet à l'italienne	2087
Préparation du poulet à la Kiev	1012
Suif Comment dresser les poudings au suif	859
Veau Préparation des escalopes	430

GLOSSAIRE

Agent de brunissement La cuisson aux micro-ondes ne permet pas aux aliments de dorer. Pour rendre les aliments plus appétissants, il faut employer des agents de brunissement tels que la sauce soya, le paprika, la chapelure et les sauces ou assaisonnements du commerce.

Antenne rotative Même si le four n'est pas muni d'un plateau tournant,



certains fours possèdent une antenne rotative dissimulée sous la paroi inférieure. Les ondes sont réfléchies sur cette paroi, favorisant ainsi une cuisson plus uniforme.

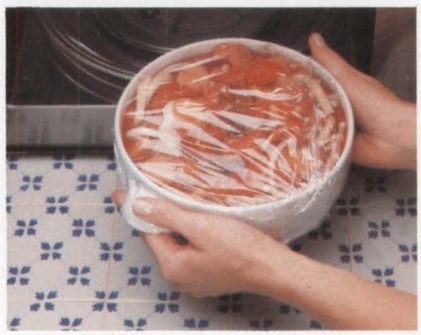
Contrôles de température Certains fours sont équipés d'une sonde. La cuisson sera donc déterminée, non par la durée, mais par la température interne de la viande. On insère la sonde dans la partie la plus charnue de la pièce de viande ou dans les aliments les plus denses et on choisit la température voulue. Lorsque celle-ci est atteinte, le four s'arrête automatiquement ou le niveau de puissance diminue afin de conserver les aliments au chaud.

Couvercle On doit couvrir la plupart des aliments afin d'en accélérer la cuisson. On peut utiliser un couvercle qui ferme de façon lâche, une pellicule plastique entrouverte, du papier absorbant, du papier ciré ou encore une nouvelle sorte de pellicule non plastifiée qui convient aux micro-ondes. Ne couvrez pas les aliments qui doivent rester secs.

Cuisson avant décongélation complète Les aliments que l'on fait décongeler dans le four peuvent commencer à cuire avant décongélation complète. Afin d'éviter ce problème, remuez et séparez les aliments régulièrement ou réduisez la puissance pour que la décongélation soit plus lente.

Déflecteur d'ondes Voir ventilateur.

Disposition Il est important de placer les aliments de façon que la cuisson ou la décongélation soit uniforme. Il faut toujours disposer les parties les plus charnues ou les plus denses vers l'extérieur et les parties plus minces, qui cuisent rapidement, vers le centre, où elles seront moins exposées aux micro-ondes. On doit disposer les portions individuelles en cercle pour que la cuisson soit uniforme.



Élément de brunissage Certains fours sont équipés d'un élément assez semblable à celui du four traditionnel. Cet élément cuit les aliments par chaleur directe, ce qui leur donne une couleur appétissante et les rend croustillants.

Évaporation On doit fermer les couvercles de façon lâche et percer les sacs de cuisson afin de laisser la vapeur s'échapper. Si la vapeur s'accumule durant la cuisson, le sac peut éclater et le couvercle peut sauter.

Flammèches Les micro-ondes rebondissent sur le papier aluminium, les garnitures en or ou en argent des plats ou sur toute autre surface métallique à l'intérieur du four. Quelques flammèches n'endommagent pas le four, mais en trop grande quantité, elles peuvent endommager les parois et le magnétron.

Four combiné Cet appareil réunit le four à micro-ondes et le four traditionnel, offrant ainsi la rapidité de cuisson (micro-ondes) et des aliments de belle apparence (cuisson à convection).

Grilles Certains fours sont munis d'une grille, ce qui permet de faire cuire sur deux étages. (Voir fascicule 47, p. 1291.)

Incisions Percez toujours les aliments à fine pelure ou membrane (comme les pommes de terre non pelées, les jaunes d'oeufs ou les pétoncles) avant de les faire cuire. N'enfournez jamais un oeuf dans sa coquille, il éclaterait. Percez les sacs de cuisson et laissez les pellicules plastiques entrouvertes pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Magnétron Ce dispositif convertit l'énergie électrique en micro-ondes.

Mémoire Certains fours sont dotés d'une mémoire qui leur permet d'enregistrer un ou deux cycles de cuisson et de niveaux de puissance. Cette option se révèle pratique si vous préparez souvent le même plat et vous ne désirez pas surveiller la cuisson.

Micro-ondes Ce sont des ondes d'énergie électromagnétique qui

pénètrent dans les aliments et font réagir leurs molécules, produisant ainsi de la chaleur.

Niveaux de puissance Certains modèles de fours à micro-ondes possèdent plusieurs niveaux de puissance. Plus le niveau est élevé, plus la cuisson est rapide.

Par contre, pour certains aliments, il est préférable de régler le four à un niveau plus bas pour que la cuisson soit plus lente.

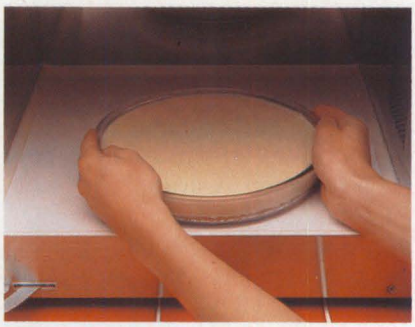
Plat à brunir Le fond de ces plats est recouvert d'un matériau qui, tout comme les aliments, peut devenir très chaud pendant la cuisson aux micro-ondes. Lisez toujours les instructions du fabricant pour chauffer le plat avant de sceller ou de faire brunir les aliments. À l'exception des plats

à brunir, il ne faut jamais laisser un plat vide dans un four en marche.

Plateau tournant Accessoire dont sont équipés certains fours. Les plats tournent automatiquement pendant la cuisson, ce qui rend celle-ci plus uniforme.

Points chauds et points froids Ce sont des endroits dans le four qui, étant donné la distribution des micro-ondes, reçoivent trop ou trop peu d'ondes. Malgré la présence d'une antenne rotative, de ventilateurs et d'un plateau tournant qui peuvent corriger ce problème, il est préférable de remuer les aliments ou de redisposer les plats afin d'obtenir une cuisson plus uniforme.

Protection des aliments Lorsque l'on cuit des aliments de forme inégale ou qu'on utilise des plats carrés ou rectangulaires, il faut protéger certaines parties des aliments. On peut protéger les régions qui cuisent plus vite



avec du papier aluminium, car celui-ci empêche les micro-ondes de passer. La cuisson sera donc ralentie en ces endroits. Pour couvrir, n'utilisez que des petits morceaux de papier aluminium bien fixés et évitez qu'ils ne touchent aux parois du four.

Recouvrement partiel des aliments Lorsque la cuisson du four est terminée, mais qu'un temps d'attente est nécessaire pour compléter la cuisson (par exemple, pour une pièce de viande), les aliments doivent être recouverts de façon lâche. Pour conserver la chaleur et éviter que les aliments ne refroidissent, couvrez lâchement avec du papier aluminium, côté brillant vers l'intérieur.

Redisposition Il faut changer la position des aliments afin d'assurer une cuisson uniforme. Retournez et redisposez les portions individuelles et tournez les plats pour amener les parties moins cuites vers l'extérieur.

Remuer les aliments Puisque les micro-ondes pénètrent de l'extérieur, les aliments comme la soupe, les légumes et les ragoûts ont avantage à être remués durant la cuisson. Remuez du centre vers les bords, ce qui déplacera les parties moins cuites vers l'extérieur.

Rotation Comme l'énergie des micro-ondes se répartit de façon inégale, il est nécessaire de tourner les plats quelques fois pendant la cuisson. Si votre four est muni d'un plateau tournant, il n'est pas toujours nécessaire d'effectuer la rotation.

Rôtissoire C'est un plateau spécialement conçu pour que la viande ne baigne pas dans le jus de la cuisson.

Sacs de cuisson Ils facilitent le brunissement lorsque l'on fait rôtir de la viande ou de la volaille. Fermez lâchement à l'aide d'une attache non métallique et percez le sac afin de laisser la vapeur s'échapper.

Séparation Pour décongeler les aliments, séparez-les dès que possible et remuez-les afin d'exposer chaque partie aux micro-ondes. (Les plats déjà préparés qui ne peuvent être mélangés doivent être décongelés plus lentement et reposer jusqu'à décongélation complète.)

Sonde Ce dispositif indique le moment où la viande est cuite et il déclenche automatiquement l'arrêt du four.

Surélévation des aliments dans le four Le dessus des aliments cuira plus rapidement que le reste, car les micro-ondes pénètrent par le haut. Il faudra donc faire attention si vous utilisez un plat profond. Pour accélérer la cuisson à la base des plats, pour la cuisson de gâteaux et de pains par exemple, posez le plat sur une soucoupe ou un bol renversé.

Temps d'attente Les aliments cuits aux micro-ondes continuent à cuire même si le four est éteint. C'est pourquoi il est préférable de retirer les aliments avant qu'ils ne soient trop cuits. La cuisson se poursuivra durant le temps d'attente.

Temps de repos Pour la cuisson d'une pièce de viande, il faut ajouter un temps de repos après que le plat est sorti du four. Cela permet aux fibres de reposer et de réabsorber les jus de cuisson, ce qui facilitera le découpage.

Thermomètre à viande Il est spécialement conçu pour être inséré dans une pièce de viande afin de vérifier la température interne durant la cuisson. (Le thermomètre traditionnel doit être utilisé seulement lorsque la viande est sortie du four.)

Ustensiles à l'épreuve des micro-ondes Les contenants utilisés dans le four à micro-ondes ne doivent pas avoir de garnitures ou de poignées en métal. Pour plus de sécurité, faites un essai en plaçant dans le plat un verre à moitié rempli d'eau. Chauffez à MAX. pendant 2 ou 3 minutes. L'eau devrait être chaude, mais non le plat. Si le plat est chaud, on ne doit pas l'utiliser. La vaisselle en cristal garni de plomb, en terre cuite ou en certains types de plastique n'est pas à l'épreuve des micro-ondes.

Ventilateur Il est situé dans la partie supérieure du four. En tournant, il permet une répartition des micro-ondes uniforme.

POINTS IMPORTANTS

Pour profiter au maximum de votre four micro-ondes, n'oubliez pas les points suivants :

Alcool Il n'est pas recommandé de faire chauffer de l'alcool seul dans le four, car il pourrait s'enflammer.
Aliments à haute teneur en sucre ou en gras Ces aliments chauffent très rapidement et brûlent facilement. Il faut donc les surveiller de près pendant toutes les étapes de la cuisson. Ne diminuez pas les quantités, ni pour la cuisson, ni pour le réchauffage.
Autres matériaux N'asséchez jamais un linge trempé ou du papier dans le four.
Diminution des recettes à base de féculents Si vous diminuez une recette, assurez-vous que les féculents, tels les pâtes alimentaires et le riz, sont bien recouverts de liquide.
Entretien Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.
Huile Ne cuisez rien en huile profonde. N'utilisez que de petites quantités pour les recettes.
Les recettes Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. La quantité des ingrédients est très importante. Le succès des recettes en dépend. (Par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence.) Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ou les instructions du fabricant.
Mise en marche accidentelle Vous pouvez endommager le magnétron en mettant le four en marche par inadvertance. Par mesure de précaution, gardez toujours une tasse d'eau dans un four inutilisé.
N'utilisez pas d'ustensiles, de plats et d'attaches en métal, d'étiquettes, de cristal garni de plomb ou d'emballages et contenants en aluminium (voir papier aluminium ci-dessous). Assurez-vous que la pellicule plastique est à l'épreuve des micro-ondes. N'utilisez pas de thermomètre à viande ou à sucre traditionnel.
Oeufs Ne faites jamais cuire d'oeufs dans leur coque, ils éclateront en chauffant.
Papier aluminium Vérifiez toujours le manuel d'instructions avant de vous servir de papier aluminium dans le four. Utilisez seulement de petits morceaux de papier aluminium et fixez-les bien en place. Veillez à ce qu'ils ne touchent pas les parois ou la porte du four.
Petites quantités Si vous faites cuire de très petites quantités (aliments de bébé à réchauffer ou amandes à faire rôtir), placez aussi un verre d'eau dans le four.
Plats à brunir Vérifiez le manuel d'instructions du fabricant. Ne faites jamais chauffer un plat plus longtemps que recommandé, sinon vous risquez d'endommager le plateau ou les parois du four. Certains fabricants recommandent d'utiliser un support spécial pour four à micro-ondes ou de placer le plat sur une assiette en verre renversée.

ERRATUM

Volume 6, fascicule 73 page 2019. Gâteau aux pommes. Ajoutez le sucre à la fin de l'étape 1.

Recette de la page couverture

GÂTEAU DE FÊTE

Ce gâteau est idéal pour n'importe quelle occasion; vous n'avez qu'à modifier les souhaits.

Gâteau de fête

15¼ min

Temps d'attente : 5 min

1 préparation pour gâteau Forêt-Noire (fascicule 21, page 558), sans les cerises
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe de liqueur à l'orange
4 oz/100 g de capuchons de chocolat
1 lb/450 g de fraises
3 cuil. à soupe de confiture aux fraises
2 ½ tasses/600 ml de crème 35 %
2 cuil. à soupe de sucre glace tamisé
2 oz/50 g d'amandes effilées rôties
billes argentées pour décorer

10 à 12 portions

1 Préparez le gâteau et faites cuire selon les étapes 2 et 3, en l'enfournant à MED. de 6 à 7 min. Laissez reposer 5 min. Démoulez le gâteau sur une grille, puis retirez le papier ciré. Laissez refroidir.

2 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez le gâteau à l'horizontale en trois tranches.

3 Mélangez le sirop de maïs et l'eau dans un petit bol. Faites chauffer à MAX. de 45 à 60 s, jusqu'à ce qu'il soit chaud. Badigeonnez les étages du gâteau, puis arrosez de liqueur à l'orange.

4 Mettez le chocolat dans un petit bol et faites chauffer à MED. de 2 ½ à 3 min, jusqu'à ce qu'il amolisse, en remuant une fois. Remuez ensuite jusqu'à ce qu'il fonde. Plongez huit belles fraises dans le chocolat et laissez reposer sur un papier ciré.

5 Étendez la confiture sur deux des tranches du gâteau. Fouettez la crème avec le sucre et couvrez la confiture du tiers de cette préparation. Déposez un premier étage sur une assiette. Tranchez le reste des fraises et disposez-les sur les deux tranches recouvertes de crème fouettée. Mettez les tranches l'une sur l'autre. Pressez légèrement.

6 Recouvrez le dessus et les côtés du gâteau de crème fouettée. Réservez-en une certaine quantité pour la décoration. Garnissez les côtés d'amandes.

7 Mettez le chocolat qui reste dans une poche munie d'une douille unie, puis écrivez un nom ou des souhaits sur le gâteau. Utilisez une autre poche munie d'une douille en forme d'étoile et décorez la bordure du gâteau de rosettes ou de torsades. Décorez avec les fraises enrobées de chocolat et les billes argentées.

Renseignements utiles sur les micro-ondes

Certains facteurs peuvent influencer la cuisson au micro-ondes. La puissance ainsi que la profondeur du four sont très importants. Pour cette raison, le temps de cuisson n'est qu'un guide et peut être modifié.

Densité des aliments
La rapidité de cuisson dépend de la densité des aliments. Les aliments plus légers, tels les gâteaux de Savoie, cuisent plus rapidement que la viande. Afin d'obtenir une cuisson uniforme, on devrait hacher ou couper les aliments en morceaux de grosseur identique.

Catégories d'aliments
Les aliments à haute teneur en gras ou en sucre cuisent très rapidement. Ainsi, il est préférable de ne pas réduire les quantités dans ces recettes, car les aliments pourraient brûler. Les micro-ondes sont attirées par le liquide : il est donc important de faire égoutter le jus des viandes; autrement, la rapidité de cuisson pourrait être modifiée.

Quantité d'aliments
Plus vous faites chauffer d'aliments dans le four, plus le temps de cuisson s'allongera. Par contre, une petite quantité cuira rapidement, car les micro-ondes touchent à l'aliment de tous les côtés. (En plus grande quantité, la chaleur venant de l'extérieur cuit l'intérieur des aliments). Il faut donc surveiller les aliments de près pour éviter qu'ils ne brûlent.

Contenants pour la cuisson
Pour que la cuisson soit plus rapide, on utilisera, de préférence à la vaisselle en terre cuite, des contenants en plastique conçus spécialement pour les micro-ondes. Le plastique absorbant moins l'énergie des micro-ondes, les aliments en reçoivent plus. La rapidité de la cuisson dépend beaucoup de la profondeur et de la taille des plats utilisés. Si les aliments sont étalés en une mince couche dans un plat peu profond, ils cuiront plus vite que s'ils sont disposés en une masse volumineuse.

De plus, la forme des plats est importante. Un plat rond favorise une cuisson uniforme, alors que dans le cas d'un plat carré ou rectangulaire, il faut couvrir les coins pour empêcher les aliments de trop cuire. Un moule en couronne permettra de mieux réussir la cuisson d'un gâteau, puisque les micro-ondes pénètrent aussi par le centre.

Taille du four
Le temps de cuisson dépend des dimensions du four. Dans un petit four, les aliments cuiront plus rapidement, les micro-ondes ayant moins d'espace à parcourir.

Puissance du four
Le temps de cuisson dépend aussi de la puissance de l'appareil. Un four micro-ondes de 650, 600 ou 500 watts fera cuire les aliments moins rapidement qu'un four plus puissant.

Comment disposer les plats dans le four
Les parties minces des aliments cuisent plus rapidement que les parties volumineuses. Les parties les plus charnues d'aliments devraient être disposées vers l'extérieur du four, là où l'énergie se trouve la plus concentrée.

Des portions individuelles ou des aliments en ramequin cuiront plus uniformément s'ils sont disposés en cercle, à égale distance les uns des autres. Les aliments qui cuisent plus vite, tels les gâteaux et les biscuits, disposent de moins de temps pour cuire uniformément; pour obtenir de meilleurs résultats, on les placera donc sur une assiette renversée déposée au centre du four.

Remuer les aliments
Les micro-ondes pénètrent dans les aliments par l'extérieur. Pour obtenir une cuisson uniforme, remuez régulièrement les aliments du centre vers l'extérieur.

Lorsqu'un plat comporte une grande quantité d'aliments, remuez souvent : les micro-ondes entrant par le haut du four, la partie supérieure cuira plus vite, surtout si le plat atteint le haut du four.

Couvrir les aliments
Afin d'obtenir la cuisson désirée, suivez les instructions pour couvrir les aliments. Si vous ne voulez pas que les aliments sèchent, couvrez-les d'une pellicule plastique légèrement entrouverte ou d'un couvercle. Si, après la cuisson, vous avez à retirer un excédent de liquide, utilisez du papier absorbant. Enfin, pour empêcher les éclaboussures, couvrez de papier ciré.

Température des aliments
Les aliments que l'on sort du réfrigérateur nécessitent une plus longue cuisson que les aliments laissés à la température ambiante, car ils doivent être réchauffés d'abord.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-Ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts :** *si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts	650/700 watts	600 watts
10 s	13 s	7 min	9 min 20 s
15 s	20 s	8 min	10 min 40 s
30 s	40 s	9 min	12 min
45 s	1 min	10 min	13 min 20 s
1 min	1 min 20 s	20 min	26 min 40 s
2 min	2 min 40 s	30 min	40 min
3 min	4 min	40 min	53 min 20 s
4 min	5 min 20 s	50 min	66 min 40 s
5 min	6 min 40 s	1 h	80 min
6 min	8 min		

FOUR À MICRO-ONDES

MW9460EP

Four à micro-ondes électronique à grande capacité avec mémoire et 97 options de programme. Ventilateur-mélangeur assurant une cuisson uniforme.

CARACTÉRISTIQUES

- 10 niveaux d'intensité variable
- Minuterie de 100 minutes à 4 étapes
- 1,4 pi³/700 watts
- Cuisson thermométrique et maintien de la température
- Décongélation automatique
- Mise en marche différée
- Programmes de recettes personnelles
- Recettes programmées d'avance
- Tablette de cuisson amovible
- Livre de recettes de luxe en couleur

PHILIPS

PHILIPS